श्री गुरुभ्यो नमः   श्री गणेशाय नमः   श्री दक्षिणामूर्तये नमः

ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ   ಶ್ರೀ ಗಣೇಶಾಯ ನಮಃ   ಶ್ರೀ ದಕ್ಷಿಣಾಮೂರ್ತಯೇ ನಮಃ

घेरण्डसंहिता

ಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾ

कन्नड अनुवादकः : शिवाजि कुमार अधिकरि पारेङ्कि

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದಕ : ಶಿವಾಜಿ ಕುಮಾರ ಅಧಿಕಾರಿ ಪಾರೆಂಕಿ

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಭಾರತವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗವು ಲೌಕಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೌಕಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ; ಲೌಕಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿರದಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸವು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಅಲೌಕಿಕವಾಗಿ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಆತ್ಮದರ್ಶನವು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವೇದ, ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಯೋಗದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವಿಷಯವು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿತವಾಗಿದೆ.

ರಾಜ, ಲಯ, ಹಠ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರದ ಯೋಗಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ದರ್ಶನವು ರಾಜಯೋಗದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮತದಲ್ಲಿ "ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ"ವು ಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಉಪಾಸನಮಾರ್ಗವು ಕೂಡಾ ರಾಜಯೋಗದ ರೂಪಾಂತರವಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು "ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣೀಧಾನ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಶಾಕ್ತ, ಶೈವ, ವೈಷ್ಣವ ಮುಂತಾದ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು "ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣೀಧಾನ" ಯೋಗದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಭಾಷ್ಯಕರ್ತರಾದ ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರು "ಪ್ರಣೀಧಾನಾದ್ ಭಕ್ತಿ ವಿಶೇಷಾದ್ ಆವರ್ಜಿತ ಈಶ್ವರಸ್ತಮನು ಗೃಹ್ಣಾತಿ, ಅಭಿಧ್ಯಾನ ಮಾತ್ರೇಣ ತದ ಅಭಿಧ್ಯಾನಾದಪಿ ಯೋಗಿನ ಆಸನ್ನ ಸಮಾಧಿಲಾಭಃ ಫಲಂಚ ಭವತಿ ।" (ಯೋಗ. ಸ. ಪಾ. ಸೂ. 23) ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಭೋಜನು ಕೂಡಾ ಇದರ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ – "ಪ್ರಣೀಧಾನಂ ಭಕ್ತಿವಿಶೇಷಃ ವಿಶಿಷ್ಟಮುಪಾಸನಮ್" – ಕ್ಲೇಶರಹಿತವಾಗಿ ಈಶ್ವರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನೇಕ ನಾಮಗಳಿಂದ ಸ್ತುತಿಸುವುದು.

ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ 'ಹ' ಮತ್ತು 'ಠ'ಗಳು ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯರ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹಗಳು ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಐಕ್ಯವು ಹಠಯೋಗ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಹಿಸುವಾಗ ಬಹಿರ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ಮನಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಈ ಯೋಗದ ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಐಕ್ಯದಿಂದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿಯು ಉದ್ಬೋಧವಾಗಿ, ಷಟ್ಚಕ್ರಗಳ ಭೇದನದಿಂದ ಯೋಗಿಯು ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವನ ಶರೀರ, ಮನಸು, ಇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಮಲಿನತೆಗಳು ಅನೆಕ ಜನ್ಮಗಳ ಕರ್ಮಜನ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಇವೆ. ಅವುಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗದೆ, ಈ ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಫಲವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರುವುದು.

ಹಠಯೋಗದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹಲವು ಗ್ರಂಥಗಳಿವೆ – 'ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ, ಗೋರಕ್ಷ ಪದ್ಧತಿ, ಶಿವ ಸಂಹಿತಾ' ಇತ್ಯಾದಿ. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹಠಯೋಗದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿವರಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಷಟ್ಕರ್ಮದ ವಿಧಗಳು, ಆಸನ ಮುದ್ರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಭೇದಗಳ ಕುರಿತಾದ ನಿರೂಪಣೆಯು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೆ ಬೇರಾವ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ; ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಯೋಗಗಳ ಸಮನ್ವಯವಿದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮತದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸಮಾಧಿಯು ಲಭಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಲಕ್ಷಿಸಿ ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇದರ ಆರನೆಯ ಉಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗುರು ಧ್ಯಾನದ

ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದು, ಅದು ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಿಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೀಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಲದಲ್ಲಿಯೂ ಗುರುಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪಾತಂಜಲ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಲಯಯೋಗ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನೀಯೋಗಗಳ ನಿರೂಪಣೆ ಇಲ್ಲ, ಕುಂಡಲಿನೀಯೋಗವು ತಾಂತ್ರಿಕರ ಪ್ರಧಾನ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕುರಿತಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಯೋಗದ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ – ಮುದ್ರೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಠಯೋಗದ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಜೀವ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಸರ್ವಥಾ ಅಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, 'ಸೋಽಹಂ' ಮಂತ್ರದ ಅನುಸಂಧಾನದಿಂದ ಜೀವಬ್ರಹ್ಮಭಾವವು ಲಭಿಸುವುದು ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ತಾಂತ್ರಿಕರದಾಗಿದೆ. ಕಾಶ್ಮೀರದ ಶೈವ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಅದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹಠಯೋಗವೂ ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿಯೇ ಪರ್ಯವಸಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ರಾಜಯೋಗವು ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರಣೀತ ರಾಜಯೋಗದಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿಯ ರಾಜಯೋಗವು ದ್ವೈತವಾದಿಯಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಈ ಸಂಹಿತೆಯ ರಾಜಯೋಗವು ಅದ್ವೈತಪರವಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯ ಶೈಲಿಯು ಬಹು ಸರಳವಾಗಿದ್ದು ಸಾಧಕರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದರ ಭಾವಾರ್ಥ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯು ಓದುಗರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಹುದೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಯಮ – ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಗ್ರಂಥಗಳ ಕರ್ತೃಗಳು ಯಮನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಿತವನು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುವವನು ಮಾತ್ರ ಈ ಯೋಗವಿಧವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಯೋಗ್ಯನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರಬಹುದು; ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಯಮನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ದೇಹ ದೃಢತೆಯ ಯಾ ಶುದ್ಧಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವರು ಈ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರ.

ಇದರ ವಿವರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವುಕಡೆ ನಾಡೀಗಳ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಬರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಡೀಗಳ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಅರಿವಿರುವವರಿಗೆ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಯಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುವುದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಕೊರತೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಜೈನಮತದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಚಾರ್ಯ ಹೇಮಚಂದ್ರ ಸೂರಿಯವರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಗ್ರಂಥದ ಐದನೆಯ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಮಯೋಗದ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಮ–ನಿಯಮ–ಧ್ಯಾನ–ಸಮಾಧಿಗಳ ವಿಶೇಷ ವಿವರಣೆಗಳಿವೆ. ಐದುತತ್ತ್ವಗಳ ಧಾರಣೆಯ ನಿರ್ದೇಶನವೂ ಇದೆ ಆದರೆ ನಾಭಸೀ ಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವರೋದಯದ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ, ಬಿಂದುಜ್ಞಾನ, ಮಂತ್ರಯೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗೌತಮಬುದ್ಧ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿರದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಬೌದ್ಧ ಯೋಗಗ್ರಂಥವಾದ 'ವಿಸುದ್ಧಿ ಮಗ್ಗ'ದ ಆನ-ಪಾನ ಸ್ಮೃತಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಠಯೋಗವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೈನ-ಬೌದ್ಧ ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯತೆಯಿದ್ದು ಹೇಮಚಂದ್ರ ಸೂರಿಯು ಆಸನಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದರೆ ಬೌದ್ಧರು ಹಠಯೋಗ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವರು. ಜೈನ-ಬೌದ್ಧ ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿಚಾರವು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಠಯೋಗದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಾಧನೆಯು ಲುಪ್ತವಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದರೂ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೂಲಕ ಅದರ ಸರ್ವಾಂಗ ಸ್ವರೂಪದ ಪರಿಚಯವಾಗಿ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಗಬಹುದು.

ಇದರ ಮೂಲ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಗಳಿಗೆ ನಾನು ಶ್ರೀ ದಾತಿಯಾ ಸ್ವಾಮಿ, ಪೀತಾಂಬರಾ ಪೀಠ, ದಾತಿಯಾ, ಮ.ಪ್ರ. ಅವರಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾದ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಶಚಂದ್ರ ವಾಸು ಅವರ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಶಿವಾಜಿ ಕುಮಾರ ಅಧಿಕಾರಿ ಪಾರೆಂಕಿ

ಯೋಗಮಹಾತ್ಮೆ

ಸ ಧಾ ನೋ ಯೋಗ ಅಮುವತ್
ಸ ರಾಯೇ ಸ ಪುರಂಧ್ರ್ಯಾಮ್
ಗಮದ್ ವಾಜೇಭಿರಾ ಸ ನಃ ॥ ಋಗ್ವೇದ 1-5-3 ॥

ತಪಸ್ವಿಭ್ಯೋಽಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ಜ್ಞಾನಿಭ್ಯೋಽಪಿ ಮತೋಽಧಿಕಃ ।
ಕರ್ಮಿಭ್ಯಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ತಸ್ಮಾದ್ಯೋಗೀ ಭವಾರ್ಜುನ ॥ ಭಗವದ್ಗೀತಾ ॥

ಯದಾತ್ಮತತ್ವೇನ ತು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವಂ ದೀಪೋಪಮೇನೇಹ ಯುಕ್ತ ಪ್ರಪಶ್ಯೇತ್ ।
ಅಜಂ ಧ್ರುವಂ ಸರ್ವತತ್ತ್ವೈರ್ವಿಶುದ್ಧಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ದೇವಂ ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಶೌಃ ॥ ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ॥

प्रथमोपदेशः ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶಃ

ಷಟ್‌ಕರ್ಮಸಾಧನೆ

ಆದೀಶ್ವರಾಯ ಪ್ರಣಮಾಮಿ ತಸ್ಮೈ ಯೇನೋಪದಿಷ್ಟಾ ಹಠಯೋಗವಿದ್ಯಾ ।
ವಿರಾಜತೇ ಪ್ರೋನ್ನತರಾಜಯೋಗಮಾರೋಢುಮಿಚ್ಛೋರಧಿರೋಹಣೀವ ॥

ರಾಜಯೋಗದ ಉತ್ತುಂಗವನ್ನೇರಿ ವಿರಾಜಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಮೆಟ್ಟಿಲಾದ ಹಠಯೋಗವನ್ನು ಮೊದಲಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸಿದ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಗೆ ನಾನು ಶಿರಬಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದೇಹದ ನಿಯಮನವು ಮನಸಿನ ನಿಯಮನದ ಪ್ರಥಮ ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿರಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹದ ನಿಯಮನವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಹಠಯೋಗವು ಮನಸಿನ ನಿಯಮನವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ರಾಜಯೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತವಾಗಿದೆ.

घटस्थयोगकथनम् ಘಟಸ್ಥಯೋಗಕಥನಮ್

ಘಟಯೋಗ

एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुटीरम् ।
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥ १ ॥

ಏಕದಾ ಚಂಡಕಾಪಾಲಿರ್ಗತ್ವಾ ಘೇರಂಡಕುಟೀರಮ್ ।
ಪ್ರಣಮ್ಯ ವಿನಯಾದ್ಭಕ್ತ್ಯಾ ಘೇರಂಡಂ ಪರಿಪೃಚ್ಛತಿ ॥ 1 ॥

ಒಂದುಬಾರಿ ಚಂಡಕಾಪಾಲಿಯು ಘೇರಂಡನ ಕುಟೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಭಕ್ತಿ ವಿನಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಣಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಘೇರಂಡನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು. [1-1]

ಋಷಿ ಘೇರಂಡನ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಗಳು ಎಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆವನನ್ನು ಒಬ್ಬ ತಾಂತ್ರಿಕ ಯೋಗಜ್ಞಾನಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಚಂಡಕಪಾಲಿಯ ವಿವರಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಿರುವ ಸಾಧಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ 'ಕಪಾಲಿ' ಬರುತ್ತಾನೆ, ಅವನೇ ಇವನಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲಿನ ಕಾಲದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಏನಿದ್ದರೂ ಚಂಡಕಪಾಲಿಯು ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ, ಮುಕ್ತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛುಕನಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯನಾಗಿರುವನು.

श्रीचण्डकापालिरुवाच ।
घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो ॥ २॥

ಶ್ರೀಚಂಡಕಾಪಾಲಿರುವಾಚ ।
ಘಟಸ್ಥಯೋಗಂ ಯೋಗೇಶ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಸ್ಯ ಕಾರಣಮ್ ।
ಇದಾನೀಂ ಶ್ರೋತುಮಿಚ್ಛಾಮಿ ಯೋಗೇಶ್ವರ ವದ ಪ್ರಭೋ ॥ 2 ॥

ಚಂಡಕಾಪಾಲಿಯು ಹೇಳಿದನು – "ಹೇ ಯೋಗೇಶ್ವರನೇ, ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಫಲವಾದ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದ ಉದಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಘಟಯೋಗದ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಾನು ಈಗ ತಿಳಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಭುವೇ, ನನಗೆ ಹೇಳುವಿರಾಗುವಿರಾ?" [1–2]

ಪ್ರಾಣಾಪಾನನಾದಬಿಂದು ಜೀವಾತ್ಮಪರಮಾತ್ಮನೋಃ ।
ಮಿಲಿತ್ವಾ ಘಟತೇ ಯಸ್ಮಾತ್ತಸ್ಮಾದ್ ವೈ ಘಟ ಉಚ್ಯತೇ ॥

ಇದರಂತೆ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ, ನಾದ ಬಿಂದು, ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಇದರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಘಟಿಸುವ ಶರೀರವನ್ನು ಘಟ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಘಟದ ಯೋಗ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಘಟಸ್ಥಯೋಗ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

घेरण्ड उवाच ।
साधु साधु महाबाहो यस्मान्त्वं परिपृच्छसि ।
कथयामि हि ते वत्स सावधानावधारय ॥ ३ ॥

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ
ಸಾಧು ಸಾಧು ಮಹಾಬಾಹೊ ಯಸ್ಮಾಂತ್ವಂ ಪರಿಪೃಚ್ಛಸಿ ।
ಕಥಯಾಮಿ ಹಿ ತೇ ವತ್ಸ ಸಾವಧಾನಾವಧಾರಯ ॥ 3 ॥

ಘೇರಂಡನು ಉತ್ತರಿಸಿದನು – "ಓ ಮಹಾಬಾಹುವೇ, ನೀನು ಕೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ಉತ್ತರಗಳಿವೆ. ಮಗನೇ, ನಾನು ನಿನಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಆಲಿಸು." [1–3]

नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम् ।
नास्तिज्ञानात्परो बंधुर्नाहङ्कारात् परो रिपुः ॥ ४ ॥

ನಾಸ್ತಿ ಮಾಯಾಸಮಃ ಪಾಶೋ ನಾಸ್ತಿ ಯೋಗಾತ್ಪರಂ ಬಲಮ್ ।
ನಾಸ್ತಿಜ್ಞಾನಾತ್ಪರೋ ಬಂಧುರ್ನಾಹಂಕಾರಾತ್ ಪರೋ ರಿಪುಃ ॥ 4 ॥

ಮಾಯೆಗೆ ಸಮನಾದ ಬಂಧನವು ಬೇರೆಯಿಲ್ಲ, ಯೋಗಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಬಲವಿಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಶತ್ರುವಿಲ್ಲ. [1–4]

अभ्यासात्कादिवर्णानां यथाशास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानञ्च लभ्यते ॥ ५ ॥

ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ಕಾದಿವರ್ಣಾನಾಂ ಯಥಾಶಾಸ್ತ್ರಾಣಿ ಬೋಧಯೇತ್ ।
ತಥಾ ಯೋಗಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಂಚ ಲಭ್ಯತೇ ॥ 5 ॥

ಸ್ವರ ಮತ್ತು ಕಕಾರಾದಿ ವ್ಯಂಜನಾಕ್ಷರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನವು ಆರಂಭವಾಗುವಂತೆ, ಸತತವಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದ ಲಭಿಸುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. [1–5]

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।
घटादुत्पद्यते कर्म घटियन्त्रं यथा भ्रमेत् ॥ ६ ॥

ಸುಕೃತೈರ್ದುಷ್ಕೃತೈಃ ಕಾರ್ಯೈರ್ಜಾಯತೇ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಘಟಃ ।
ಘಟಾದುತ್ಪದ್ಯತೇ ಕರ್ಮ ಘಟಿಯಂತ್ರಂ ಯಥಾ ಭ್ರಮೇತ್ ॥ 6 ॥

ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹವು ಉಂಟಾಗುವುದು; ದೇಹವು ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಬೇರೊಂದು ದೇಹವು ದೊರೆಯುವುದು. ಅದು ಹೀಗೆ ನೀರೆತ್ತುವ ಯಂತ್ರದಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. [1–6]

ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वद्घटियन्त्रं गवां वशात् ।
तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ॥ ७ ॥

ಊರ್ಧ್ವಾಧೋ ಭ್ರಮತೇ ಯದ್ವದ್ಘಟಿಯಂತ್ರಂ ಗವಾಂ ವಶಾತ್ ।
ತದ್ವತ್ಕರ್ಮವಶಾಜ್ಜೀವೋ ಭ್ರಮತೇ ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಭಿಃ ॥ 7 ॥

ನೀರೆತ್ತುವ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮಡಕೆಯು ಎತ್ತುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ, ಜೀವವು ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ವಶವಾಗಿ ಜನ್ಮ ಮೃತ್ಯುಗಳ ನಡುವೆ ಭ್ರಮಣಮಾಡುತ್ತದೆ. [1–7]

आमकुम्भ इवाम्भस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।
योगानलेन सन्दह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ ८ ॥

ಆಮಕುಂಭಂ ಇವಾಂಭಸ್ಥೋ ಜೀರ್ಯಮಾಣಃ ಸದಾ ಘಟಃ ।
ಯೋಗಾನಲೇನ ಸಂದಹ್ಯ ಘಟಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ 8 ॥

ಹಸಿಯಾದ ಮಡಕೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಬೇಗನೇ ಕರಗಿಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಯೋಗವೆಂಬ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ದೇಹಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ದೃಢವಾಗುವುದು. [1–8]

ಹಸಿಯಾದ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀರುತುಂಬಿಸಿದರೆ ಅದು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ನೀರು ಸೋರಿಹೋಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಮಡಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇರೀತಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ದೇಹವು ನಿತ್ಯವೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಸಲು ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು.

ಏಳು ಸಾಧನಗಳು

अथ सप्तसाधनम् ।
शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यञ्च लाघवम् ।
प्रत्यक्षञ्च निर्लिप्तञ्च घटस्थं सप्तसाधनम् ॥ ९ ॥

ಅಥ ಸಪ್ತಸಾಧನಮ್ ।
ಶೋಧನಂ ದೃಢತಾ ಚೈವ ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಧೈರ್ಯಂಚ ಲಾಘವಮ್ ।
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂಚ ನಿರ್ಲಿಪ್ತಂಚ ಘಟಸ್ಥಂ ಸಪ್ತಸಾಧನಮ್ ॥ 9 ॥

ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ದೃಢತೆ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಶಾಂತತೆ, ಹಗುರತನ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಇವು ಏಳು ದೇಹಶುದ್ಧಿಯ ಸಾಧನಗಳು. [1–9]

ಏಳು ಸಾಧನಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು

अथ सप्तसाधनलक्षणम् ।
षट्कर्मणां शोधनञ्च आसनेन भवेद्दृढम् ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ १० ॥
प्राणायामाल्लाघवञ्च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि ।
समाधीना निर्लिप्तञ्च मुक्तिरेव न संशयः ॥ ११ ॥

ಅಥ ಸಪ್ತಸಾಧನಲಕ್ಷಣಮ್ ।
ಷಟ್ಕರ್ಮಣಾಂ ಶೋಧನಂಚ ಆಸನೇನ ಭವೇದ್ದೃಢಮ್ ।
ಮುದ್ರಯಾ ಸ್ಥಿರತಾ ಚೈವ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೇಣ ಧೀರತಾ ॥ 10 ॥
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಲ್ಲಾಘವಂಚ ಧ್ಯಾನಾತ್ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಮಾತ್ಮನಿ ।
ಸಮಾಧೀನಾ ನಿರ್ಲಿಪ್ತಂಚ ಮುಕ್ತಿರೇವ ನ ಸಂಶಯಃ ॥ 11 ॥

ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ, ದೃಢತೆಯು ಆಸನಗಳಿಂದ, ಸ್ಥಿರತೆಯು ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ, ಧೀರತನವು (ಶಾಂತತೆ) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ, ಹಗುರತನವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದೃಷ್ಟಿಯು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯು ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ದೊರೆಯುವುದು; ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. [1–10..11]

> ಯಮಶ್ಚನಿಯಮಶ್ಚೈವ ಆಸನಂ ಚ ತತಃ ಪರಮ್ ।
> ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಶ್ಚತುರ್ಥಃ ಸ್ಯಾತ್ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಶ್ಚಪಂಚಮಃ ॥
> ಷಷ್ಠೀತಿ ಧಾರಣಾಪ್ರೋಕ್ತಾಧ್ಯಾನಂ ಸಪ್ತಮಮುಚ್ಯತೇ ।
> ಸಮಾಧಿರಷ್ಟಮಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸರ್ವಪುಣ್ಯಫಲಪ್ರದಃ ।
> ಏವಮಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಂ ಚ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಾದಯೋವಿದುಃ ॥ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಸಂಹಿತೆ ॥

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಪುಣ್ಯಪ್ರದವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇರೀತಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಯೂ 'ಯಮನಿಯಮಆಸನಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಧಾರಣಾಧ್ಯಾನಸಮಾಧಯೋಷ್ಟಾವಾಂಗಾನಿ ।' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

> ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂರೋಧಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಶ್ಚ ಧಾರಣಾ ।
> ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಿರೇತಾನಿ ಯೋಗಾಂಗಾನಿ ವದಂತಿ ಷಟ್ ॥ ನಿರುತ್ತರತಂತ್ರ ॥

ಆದರಂತೆ ಯಮ–ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಯೋಗದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿಲ್ಲ.

> ಧ್ಯಾನಂ ತು ದ್ವಿವಿಧಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಸ್ಥೂಲಸೂಕ್ಷ್ಮವಿವೇಕತಃ ।
> ಸ್ಥೂಲಂ ಮಂತ್ರಮಯಂವಿದ್ಧಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ತು ಮಂತ್ರವರ್ಜಿತಮ್ ॥ ಆದಿಯಾಮಲತಂತ್ರ ॥

ಧ್ಯಾನವು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ – ಸ್ಥೂಲ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭೇದದಿಂದ. ಮಂತ್ರಜಪದೊಡನೆ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನವು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಜಪರಹಿತ ಧ್ಯಾನವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎನಿಸಿದೆ.

> ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ದ್ವಿಷಟ್ಕೇನ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ ।
> ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೋದ್ವಿಷಟ್ಕೇನ ಜಾಯತೇ ಧಾರಣಾ ಶುಭಾ ॥
> ಧಾರಣಾದ್ವಾದಶಪ್ರೋಕ್ತಂ ಧ್ಯಾನಂ ಧ್ಯಾನವಿಶಾರದೈಃ ।
> ಧ್ಯಾನಂ ದ್ವಾದಶಕ್ಕೈರೇವಸಮಾಧಿರಭಿಧೀಯತೇ ।
> ಯತ್ಸಮಾಧೌಪರಂಜ್ಯೋತಿರಂತರಂ ವಿಶ್ವತೋಮುಖಮ್ ॥ ನಿರುತ್ತರತಂತ್ರ ॥

ಹನ್ನೆರಡು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಹನ್ನೆರಡು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಗಳು ಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಹನ್ನೆರಡು ಧಾರಣೆಗಳು ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮನು ಪರಂಜ್ಯೋತಿಸ್ವರೂಪದ ವಿಶ್ವಾತ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ.

> ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ತ್ರಿಧಾ ಚೇತಿ ಬಹುಧಾ ಪ್ರಥಮಂ ಶೃಣು ।
> ಆಸನೇ ಪ್ರಾಣಸಂಯಾಮೇ ನ ಶಕ್ತಾಃ ಸುಕುಮಾರಕಾಃ ॥

మహాపుణ్య ప్రభావేణ శక్యతే తు మహాత్మనామ్ ।
ఈడాంశశి ప్రభాం ధ్యాత్వామందేందునా తు పూరయేత్ ॥
మమాజ్యోతిర్మయోభూత్వా వాయుపూర్ణకలేవరః ।
శక్తిభాసం తు సంత్రాస్య రేచయేద్ వాయుమార్హితః ॥
పింగలామర్కవర్ణాతు త్యజేద్ బుద్ధ్వా శనైః శనైః ।
అయం పతంగకాష్ఠాగ్నిప్రత్యాశేన పునః పునః ॥ ఆదియామలతంత్ర ॥

ప్రాణాయామద మూరు భేదగళివె మత్తు ఆసనగళు అనేకవాగివె. దుర్బలరింద ఇవుగళ సాధనెయు ఆగువుదిల్ల ఆదర పుణ్యాత్మరాద కెలవు మహాత్మరు ఇవుగళన్ను సాధిసుత్తారె. చంద్రప్రభెయన్ను ధ్యానిసి ఎడమూగినింద నిధానవాగి వాయువన్ను సెళెదుకొండు పూరకవన్ను మాడువుదు. బళిక కుంభకవన్ను మాడి వాయు పూర్ణదేహవన్ను ఆవరిసువంతె మాడువుదు. సూర్యప్రభెయన్ను ధ్యానిసి బలమూగినింద నిధానవాగి రేచకవన్ను మాడువుదు. పతంగవు అగ్నియల్లి బీళలు పునః పునః ప్రయత్నిసువంతె ఈ క్రియెయన్ను పునః పునరావర్తిసువుదు. పురాణగళల్లి హేళిద్దారె:

శాంతిః సంతోష ఆహారనిద్రాల్పం మనసోదమః ।
శూన్యాంతఃకరణం చేతి యమా ఇతి ప్రకీర్తితాః ॥
దూరం త్యక్త్వా తు చాపల్యం మనఃస్థైర్యం విధాయ చ ।
ఏకత్ర మేలనం నిత్యం ప్రాణమాత్రేణ సామతిః ॥
సదోదాసీనభావస్తు సర్వత్రేచ్ఛావివర్జితమ్ ।
యథాలాభేన సంతుష్టః పరమేశ్వరమానసః ॥
మానదాన పరిత్యాగ ఏతత్తు నియమా ఇతి ।
ఆసనాని చ తావంతి యావంతో జీవజంతవః ॥
కృత్వాకలేవరం శుద్ధం కుర్యాద్యత్నైర్మహాత్మనా ।
మనోనివార్య సంసారవిషయే చ తథైవ హి ॥
మనోవికార భావం చ త్యక్త్వా శూన్యమయోభవేత్ ।
ప్రత్యాహారోభవత్యేష సర్వానందచమత్కృతః ॥
సమాధిర్నిశ్చలా బుద్ధిః శ్వాసోచ్ఛ్వాసాది వర్జితా ।

అర్థాత్ శాంతి-సంతోష-భోజన, నిద్రెగళ కడిమెయాగువికె-చిత్తద దమన-అంతఃకరణద శూన్యతె ఇవన్ను యమ ఎన్నుత్తారె. చంచలతెయ త్యాగ-మనఃస్థైర్య-నిరంతర ఉదాసీనతె-సకల విషయగళల్లి అనిచ్ఛతె-యథాలాభదల్లి సంతుష్టతె-పరమేశ్వరనల్లి ఏకాగ్రతె-మాన, దాన మొదలాదవుగళ త్యాగ ఇవెల్లవూ నియమగళాగివె. యావ ప్రకారవాగి జీవిగళు అనంతవాగివెయో అదే ప్రకారవాగి ఆసనగళూ అనంతవాగివె. ప్రయత్నపూర్వకవాగి శరీరవన్ను శుద్ధిగొళిసువుదు-చిత్తవికారగళ త్యాగ-విషయగళింద చిత్తవన్ను దూరమాడువుదు-మాయా వాసనెగళన్ను శూన్యవాగిసువుదు ప్రత్యాహారవాగిదె. యోగద బలదింద శ్వాసోచ్ఛ్వాస రహిత స్థిరబుద్ధియు సమాధి ఎందు హేళల్పట్టిదె.

ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯೋ ಯತ್ಪ್ರತ್ಯಾಹರತೇಸ್ಫುಟಮ್ ।
ಯೋಗೀಕುಂಭಕಮಾಸ್ಥಾಯ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ ॥ ಬ್ರಹ್ಮಯಾಮಲತಂತ್ರ ॥

ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರಮಾಡುವುದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆನಿಸುವುದು.

ಅಹಿಂಸಾಸತ್ಯಮಸ್ತೇಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಕ್ಷಮಾಧೃತಿಃ ।
ದಯಾರ್ಜವಂ ಮಿತಾಹಾರಃ ಶೌಚಂ ಚೈವ ಯಮಾ ದಶ ॥
ತಪಃ ಸಂತೋಷ ಆಸ್ತಿಕ್ಯಂ ದಾನಮೀಶ್ವರ ಪೂಜನಮ್ ।
ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಕ್ಯಶ್ರವಣಂ ಹ್ರೀಮತೀ ಚ ತಪೋಹುತಮ್ ।
ನಿಯಮಾ ದಶ ಸಂಪ್ರೋಕ್ತಾ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಶಾರದೈಃ ॥ ಬ್ರಹ್ಮಯಾಮಲತಂತ್ರ ॥

ಶೋಧನಕ್ರಿಯೆಗಳು

अथ शोधनम् ।
धौति बस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥ १२ ॥

ಅಥ ಶೋಧನಮ್ ।
ಧೌತಿ ಬಸ್ತಿಸ್ತಥಾ ನೇತಿರ್ಲೌಲಿಕೀ ತ್ರಾಟಕಂ ತಥಾ ।
ಕಪಾಲಭಾತಿಶ್ಚೈತಾನಿ ಷಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ 12 ॥

ಧೌತಿ, ಬಸ್ತಿ, ನೇತಿ, ಲೌಲಿಕೀ, ತ್ರಾಟಕ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಭಾತಿ ಎಂಬ ಆರು ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. [1–12]

ಯೋಗದ ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ:

ಧೌತಿಶ್ಚಗಜಕರಣಿ ಚ ವಸ್ತಿ ಲೌಲಿತಿಸ್ತಥಾ ।
ಕಪಾಲಭಾತಿರ್ನೇತಿಶ್ಚ ಷಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಮಹೇಶ್ವರಿ ॥
ಮೇದಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕಃ ಪೂರ್ವಷಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಅನ್ಯಥಾನಾಚರೇಸ್ತಾನಿ ದೋಷಾಣಾಂ ಸಮಭಾವತಃ ॥

ಈ ವಚನದಂತೆ ಧೌತಿ, ಗಜಕರಣಿ, ಬಸ್ತಿ, ಲೌಲಿ (ನೌಲಿ), ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮತು ನೇತಿಗಳು ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಆಧಿಕ್ಯವಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು; ಅವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಚರಿಸದಿದ್ದರೂ ದೋಷವಿಲ್ಲ.

ನೇತಿಯೋಗಂ ಹಿ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಮಹಾಕಫವಿನಾಶನಮ್ ।
ದಂಡಿಯೋಗಂ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿಭೇದನಮ್ ॥
ಧೌತಿಯೋಗಂ ತತಃ ಪಶ್ಚಾತ್ ಸರ್ವಮಲವಿನಾಶಕಮ್ ।
ವಸ್ತಿಯೋಗಂ ಹಿ ಪರಮಂ ಸರ್ವಾಂಗೋದರ ಚಾಲನಮ್ ॥
ಕ್ಷಾಲನಂ ಪರಮಂ ಯೋಗಂ ನಾಡೀನಾಂಕ್ಷಾಲನಂಸ್ಮೃತಮ್ ।
ಏವಂ ಪಂಚಾಮರಾಯೋಗಂ ಯೋಗಿನಾಮಿತಿ ಗೋಚರಮ್ ॥

ಎಂದು ಬೇರೊಂದು ಕಡೆ ಐದು ಅಮರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧೌತಿ

अथ धौतिः ।
अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनम् ।
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् ॥ १३ ॥

ಅಥ ಧೌತಿಃ ।
ಅಂತರ್ಧೌತಿರ್ದಂತಧೌತಿರ್ಹೃದ್ಧೌತಿರ್ಮೂಲಶೋಧನಮ್ ।
ಧೌತಿಂ ಚತುರ್ವಿಧಾಂ ಕೃತ್ವಾ ಘಟಂ ಕುರ್ವಂತು ನಿರ್ಮಲಮ್ ॥ 13 ॥

ಅಂತರ್ಧೌತಿ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ), ದಂತಧೌತಿ (ಹಲ್ಲುಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ), ಹೃದ್ಧೌತಿ (ಹೃದಯದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ) ಮತ್ತು ಮಲಶೋಧನ (ಗುದದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ) ಎಂಬ ನಾಲ್ಕುವಿಧವಾದ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. [1–13]

ಅಂತರ್ಧೌತಿ

अथ अन्तर्धौतिः ।
वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥ १४ ॥

ಅಥ ಅಂತರ್ಧೌತಿಃ ।
ವಾತಸಾರಂ ವಾರಿಸಾರಂ ವಹ್ನಿಸಾರಂ ಬಹಿಷ್ಕೃತಮ್ ।
ಘಟಸ್ಯ ನಿರ್ಮಲಾರ್ಥಾಯ ಅಂತರ್ಧೌತಿಶ್ಚತುರ್ವಿಧಾ ॥ 14 ॥

ವಾತಸಾರ (ಗಾಳಿ), ವಾರಿಸಾರ (ನೀರು), ವಹ್ನಿಸಾರ (ಅಗ್ನಿ), ಬಹಿಷ್ಕೃತ ಎಂದು ದೇಹಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಅಂತರ್ಧೌತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ವಾತಸಾರ ಧೌತಿ

अथ वातसारः ।
ककचञ्चूवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥ १५ ॥

ಅಥ ವಾತಸಾರಃ ।
ಕಾಕಚಂಚೂವದಾಸ್ಯೇನ ಪಿಬೇದ್ವಾಯುಂ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ।
ಚಾಲಯೇದುದರಂ ಪಶ್ಚಾದ್ವರ್ತ್ಮನಾ ರೇಚಯೇಚ್ಛನೈಃ ॥ 15 ॥

ಮುಖವನ್ನು ಕಾಗೆಯ ಕೊಕ್ಕಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. [1–15]

वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणम् ।
सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् ॥ १६ ॥

ವಾತಸಾರಂ ಪರಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇಹನಿರ್ಮಲಕಾರಣಮ್ ।
ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯಕರಂ ದೇಹಾನಲವಿವರ್ಧಕಮ್ ॥ 16 ॥

ದೇಹದ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಾತಸಾರವು ಅತೀ ಗೋಪನೀಯವಾಗಿದೆ; ಅದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. [1–16]

ಇದನ್ನು ಇತರ ತಂತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಕಾಕಚಂಚ್ವಾ ಪಿಬೇದ್ ವಾಯುಂ ಶೀತಲಂ ವಾ ವಿಚಕ್ಷಣಃ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಾನಜ್ಞಃ ಸ ಭವೇದ್ಮುಕ್ತಿಭಾಜನಃ ॥
ಸರಸಂ ಯಃ ಪಿಬೇದ್ ವಾಯುಂ ಪ್ರತ್ಯಹಂ ವಿಧಿನಾ ಸುಧೀಃ ।
ನಶ್ಯಂತಿ ಯೋಗಿನಸ್ತಸ್ಯ ಶ್ರಮದಾಹಜರಾಮಯಃ ॥
ಕಾಕಚಂಚ್ವಾ ಪಿಬೇದ್ ವಾಯುಂ ಸಂಧ್ಯಯೋರುಭಯೋರಪಿ ।
ಕುಂಡಲಿನ್ಯಾ ಮುಖೇಧ್ಯಾತ್ವಾ ಕ್ಷಯರೋಗಸ್ಯಶಾಂತಯೇ ॥
ಅಹರ್ನಿಶಂ ಪಿಬೇದ್ ಯೋಗೀ ಕಾಕಚಂಚ್ವಾ ವಿಚಕ್ಷಣಃ ।
ದೂರಶ್ರುತಿರ್ದೂರದೃಷ್ಟಿಸ್ತಥಾಸ್ಯಾದ್ದರ್ಶನಂ ಖಲು ॥

ಉಭಯಸಂಧ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸಾಧಕನು ಕಾಗೆಯ ಕೊಕ್ಕಿನಂತೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪೂರಕಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಆಯಾಸ, ದಾಹ, ಮುದಿತನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೂರಶ್ರವಣ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ದೂರ ದರ್ಶನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಲಭಿಸುವುವು, ಕ್ಷಯರೋಗವೂ ನಾಶವಾಗುವುದು.

ವಾರಿಸಾರಃ ಧೌತಿ

अथ वारिसारः ।
आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः ।
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥ १७ ॥

ಅಥ ವಾರಿಸಾರಃ ।
ಆಕಂಠಂ ಪೂರಯೇದ್ವಾರಿ ವಕ್ತ್ರೇಣ ಚ ಪಿಬೇಚ್ಛನೈಃ ।
ಚಾಲಯೇದುದರೇಣೈವ ಚೋದರಾದ್ರೇಚಯೇದಧಃ ॥ 17 ॥

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕಂಠ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು; ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ, ಗುದದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. [1–17]

वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।
साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥ १८ ॥

ವಾರಿಸಾರಂ ಪರಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇಹನಿರ್ಮಲಕಾರಕಮ್ ।
ಸಾಧಯೇತ್ತತ್ಪ್ರಯತ್ನೇನ ದೇವದೇಹಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ ॥ 18 ॥

ವಾರಿಸಾರವು ಅತೀ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಮನಾದ ದೇಹವು ಲಭಿಸುವುದು. [1–18]

वारिसारं परां धौतिं साधयेद्यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते ॥ १९ ॥

ವಾರಿಸಾರಂ ಪರಾಂ ಧೌತಿಂ ಸಾಧಯೇದ್ಯಃ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ।
ಮಲದೇಹಂ ಶೋಧಯಿತ್ವಾ ದೇವದೇಹಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ ॥ 19 ॥

ವಾರಿಸಾರವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧೌತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಹೊಳೆಯುವ ದೇಹವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. [1–19]

ಅಗ್ನಿಸಾರ ಧೌತಿ

अथ अग्निसारः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारञ्च कारयेत् ।
अग्निसारामेषा धौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा ॥ २० ॥

ಅಥ ಅಗ್ನಿಸಾರಃ ।
ನಾಭಿಗ್ರಂಥಿಂ ಮೇರುಪೃಷ್ಠೇ ಶತವಾರಂಚ ಕಾರಯೇತ್ ।
ಅಗ್ನಿಸಾರಮೇಷಾ ಧೌತಿರ್ಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿದಾ ॥ 20 ॥

ನಾಭಿಯ (ಹೊಕ್ಕಳು) ಭಾಗವನ್ನು, ನಡುಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು, ನೂರುಬಾರಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಕಡೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ಅಗ್ನಿಸಾರವೆಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಧೌತಿಯು ಯೋಗಸಾಧಕರಿಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. [1–20]

उदरामयजन्त्यक्त्वा जठराग्नि विवर्धयेत् ।
एषा धैतिः परागोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेदध्रुवम् ॥ २१ ॥

ಉದರಾಮಯಜಂತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಜಠರಾಗ್ನಿ ವಿವರ್ಧಯೇತ್ ।
ಏಷಾ ಧೌತಿಃ ಪರಾ ಗೋಪ್ಯಾ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಾ ।
ಕೇವಲಂ ಧೌತಿಮಾತ್ರೇಣ ದೇವದೇಹೋ ಭವೇದ್ಧ್ರುವಮ್ ॥ 21 ॥

ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾದ ಈ ಧೌತಿಯನ್ನು ಅತೀ ಗೋಪನೀಯವಾಗಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸಮಾತ್ರದಿಂದ ಹೊಳೆಯುವ ದೇಹವು ದೊರೆಯುವುದು. [1–21]

ಬಹಿಷ್ಕೃತ ಧೌತಿ

अथ बहिष्क्रुतधौतिः ।
काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्धयामान्तु चालयेदर्धवर्त्मना ।
एषा धौतिः परागोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥ २२ ॥

ಅಥ ಬಹಿಷ್ಕೃತಧೌತಿಃ ।
ಕಾಕೀಮುದ್ರಾಂ ಸಾಧಯಿತ್ವಾ ಪೂರಯೇದುದರಂ ಮರುತ್ ।

ಧಾರಯೇದರ್ಧಯಾಮಂತು ಚಾಲಯೇದರ್ಧವರ್ತ್ಮನಾ ।
ಏಷಾ ಧೌತಿಃ ಪರಾಗೋಪ್ಯಾ ನ ಪ್ರಕಾಶ್ಯಾ ಕದಾಚನ ॥ 22 ॥

ಮುಖವನ್ನು ಕಾಗೆಯ ಕೊಕ್ಕಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಅರ್ಧ ಯಾಮಕಾಲ (ಒಂದೂವರೆ ಘಂಟೆ) ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕರುಳುಗಳಕಡೆಗೆ ಸಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅತೀ ಗೋಪನೀಯವಾದ ಈ ಧೌತಿಯನ್ನು ಅಯೋಗ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಕೂಡದು. [1–22]

ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ

अथ प्रक्षालनम् ।
नाभिमग्नो जलेस्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षलयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जाम् ।
तावप्रक्षाल्य नाडीञ्च उदरे वेशयेत् पुनः ॥ २३ ।

ಅಥ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಮ್ ।
ನಾಭಿಮಗ್ನೋ ಜಲೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಶಕ್ತಿನಾಡೀಂ ವಿಸರ್ಜಯೇತ್ ।
ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಕ್ಷಾಲಯೇನ್ನಾಡೀಂ ಯಾವನ್ಮಲವಿಸರ್ಜನಮ್ ।
ತಾವತ್ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ನಾಡೀಂಚ ಉದರೇ ವೇಶಯೇತ್ ಪುನಃ ॥ 23 ॥

ನಾಭಿಯವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿನಾಡೀಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಕೈಗಳಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. [1–23]

इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ।
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ॥ २४ ॥

ಇದಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಮ್ ।
ಕೇವಲಂ ಧೌತಿಮಾತ್ರೇಣ ದೇವದೇಹೋ ಭವೇದ್‌ಧ್ರುವಮ್ ॥ 24 ॥

ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾದ ಈ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇವತೆಗಳಂತಹಾ ದೇಹವು ದೊರೆಯುವುದು. [1–24]

ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ:

ಸ ಚಾವಶ್ಯಂ ಕ್ಷಾಲನಂ ಚ ಕುರ್ಯಾನ್ನಾಡ್ಯಾದಿಶೋಧನೇ ।
ನೇಗ್ನೀಯೋಗಮಾರ್ಗೇಣ ನಾಡೀಕ್ಷಾಲನ ತತ್ಪರಃ ॥

ಭವತ್ಯೇವ ಮಹಾಕಾಲೋ ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರೋ ಯಥಾ ।
ಕೇವಲಂ ಪ್ರಾಣವಾಯೋಶ್ಚ ಧಾರಣಾತ್ ಕ್ಷಾಲನಂ ಭವೇತ್ ॥
ವಿನಾಕ್ಷಾಲನಯೋಗೇನ ದೇಹಶುದ್ಧಿರ್ನಜಾಯತೇ ।
ಕ್ಷಾಲನಂ ನಾಡಿಕಾದೀನಾಂ ಶ್ಲೇಷ್ಮಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣಮ್ ॥

ಯೋಗಿಗೆ ನಾಡೀಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರು ನೇಗ್ನೀಯೋಗದ ಮೂಲಕ ನಾಡೀಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವರೋ ಅವರು ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರನಾದ ಮಹಾಕಾಲನಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಆಗುವರು. ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಕ್ಷಾಲನೆಯಾಗುವುದು. ಕ್ಷಾಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ದೇಹಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಕಫ–ಪಿತ್ತ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಹಿಷ್ಕೃತಧೌತಿಯ ಪ್ರಯೋಗ

अथ बहिष्कृतधौतिप्रयोगः ।
यामार्धं धारणं शक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।
बहिष्कृतं महद्धौतिस्तावच्चैव न जायते ॥ २५ ॥

ಅಥ ಬಹಿಷ್ಕೃತಧೌತಿಪ್ರಯೋಗಃ ।
ಯಾಮಾರ್ಧಂ ಧಾರಣಂ ಶಕ್ತಿಂ ಯಾವನ್ನ ಸಾಧಯೇನ್ನರಃ ।
ಬಹಿಷ್ಕೃತಂ ಮಹದ್ಧೌತಿಸ್ತಾವಚ್ಚೈವ ನ ಜಾಯತೇ ॥ 25 ॥

ಒಂದೂವರೆ ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಯಾವ ಸಾಧಕನಿಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಬಹಿಷ್ಕೃತ ಧೌತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಕೂಡದು. [1–25]

ದಂತಧೌತಿ

अथ दन्तधौतिः ।
दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रञ्च कर्णयुग्मयोः ।
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिं विधीयते ॥ २६ ॥

ಅಥ ದಂತಧೌತಿಃ ।
ದಂತಮೂಲಂ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಂ ರಂಧ್ರಂಚ ಕರ್ಣಯುಗ್ಮಯೋಃ ।
ಕಪಾಲರಂಧ್ರಂ ಪಂಚೈತೇ ದಂತಧೌತಿಂ ವಿಧೀಯತೇ ॥ 26 ॥

ದಂತಮೂಲ (ಹಲ್ಲುಗಳ ಬುಡ), ಜಿಹ್ವಾಮೂಲ (ನಾಲಗೆಯ ಬುಡ), ಕಂಠರಂಧ್ರ, ಕಿವಿಗಳ ಮತ್ತು ಕಪಾಲರಂಧ್ರಗಳ (ಮೂಗಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗ್ರಂಥಿಗಳು) ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಎಂದು ದಂತಧೌತಿಯು ಐದುವಿಧವಾಗಿದೆ. [1–26]

ದಂತಮೂಲಧೌತಿ

अथ दन्तमूलधौतिः ।
खादिरेण रसेनाथ मृत्तिकया च शुद्धया ।
मार्जयेद्दन्तमूलञ्च यावत्किल्बिषमाहरेत् ॥ २७ ॥

ಅಥ ದಂತಮೂಲಧೌತಿಃ ।
ಖಾದಿರೇಣ ರಸೇನಾಥ ಮೃತ್ತಿಕಯಾ ಚ ಶುದ್ಧಯಾ ।
ಮಾರ್ಜಯೇದ್ದಂತಮೂಲಂಚ ಯಾವತ್ಕಿಲ್ಬಿಷಮಾಹರೇತ್ ॥ 27 ॥

ಖದಿರಿನ ರಸದಿಂದ (ಕಾಚು, ಅಡಿಕೆಯ ರಸ) ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ, ಕಲ್ಮಶಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. [1–27]

दन्तमूलं परा धौतिर्योगिनां योगसाधने ।
नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित् ।
दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् ॥ २८ ॥

ದಂತಮೂಲಂ ಪರಾ ಧೌತಿರ್ಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಾಧನೇ ।
ನಿತ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಭಾತೇ ಚ ದಂತರಕ್ಷಾಂ ಚ ಯೋಗವಿತ್ ।
ದಂತಮೂಲಂ ಧಾವನಾದಿಕಾರ್ಯೇಷು ಯೋಗಿನಾಂ ಮತಮ್ ॥ 28 ॥

ತಮ್ಮ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದ ದಂತಮೂಲದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ಸಾಧಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ದಂತಧಾವನದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಿಶ್ರೇಷ್ಠರಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. [1–28]

ಜಿಹ್ವಾಶೋಧನ

अथ जिह्वाशोधनम् ।
अथातः सम्प्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।
जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥ २९ ॥

ಅಥ ಜಿಹ್ವಾಶೋಧನಮ್ ।
ಅಥಾತಃ ಸಂಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಜಿಹ್ವಾಶೋಧನಕಾರಣಮ್ ।
ಜರಾಮರಣರೋಗಾದೀನ್ನಾಶಯೇದ್ದೀರ್ಘಲಂಬಿಕಾ ॥ 29 ॥

ನಾನು ಈಗ ನಾಲಗೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಉದ್ದವಾದ ನಾಲಗೆಯು ಮುದಿತನ, ಮರಣ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. [1–29]

ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಧೌತಿ ಪ್ರಯೋಗ

अथ जिह्वामूलधौतिप्रयोगः ।
तर्जनीमध्यमानामा अङ्गुलित्रययोगतः ।
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकाजडम् ।
शनैः शनैर्माजयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥ ३० ॥

ಅಥ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಧೌತಿಪ್ರಯೋಗಃ ।
ತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಮಾನಾಮಾ ಅಂಗುಲಿತ್ರಯಯೋಗತಃ ।
ವೇಶಯೇದ್ಗಲಮಧ್ಯೇ ತು ಮಾರ್ಜಯೇಲ್ಲಂಬಿಕಾಜಡಮ್ ।
ಶನೈಃ ಶನೈರ್ಮಾರ್ಜಯಿತ್ವಾ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ 30 ॥

ತರ್ಜನೀ, ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕ (ತೋರು, ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಉಂಗುರ) ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ನಾಲಗೆಯ ಬುಡವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಫದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. [1–30]

मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ।
तदग्रं लौहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ॥ ३१ ॥

ಮಾರ್ಜಯೇನ್ನವನೀತೇನ ದೋಹಯೇಚ್ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ ।
ತದಗ್ರಂ ಲೌಹಯಂತ್ರೇಣ ಕರ್ಷಯಿತ್ವಾ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ॥ 31 ॥

ಬಳಿಕ ನಾಲಗೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು; ಆಬಳಿಕ ಒಂದು ಲೋಹದ ಚಿಮಟದಿಂದ ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಕು. [1–31]

नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके ।
एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥ ३२ ॥

ನಿತ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಯತ್ನೇನ ರವೇರುದಯಕೇಽಸ್ತಕೇ ।
ಏವಂ ಕೃತೇ ಚ ನಿತ್ಯಂ ಸಾ ಲಂಬಿಕಾ ದೀರ್ಘತಾಂ ವ್ರಜೇತ್ ॥ 32 ॥

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೂರ್ಯನ ಉದಯ, ಅಸ್ತ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾಲಗೆಯು ದೀರ್ಘವಾಗುವುದು. [1–32]

ಕರ್ಣಧೌತಿಪ್ರಯೋಗ

अथ कर्णधौतिप्रयोगः ।
तर्जन्यानामिकायोगान्मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥ ३३ ॥

ಅಥ ಕರ್ಣಧೌತಿಪ್ರಯೋಗಃ ।
ತರ್ಜನ್ಯನಾಮಿಕಾಯೋಗಾನ್ಮಾರ್ಜಯೇತ್ ಕರ್ಣರಂಧ್ರಯೋಃ ।
ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ನಾದಾಂತರಂ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್ ॥ 33 ॥

ತರ್ಜನಿ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಾಂತರ್ಗತವಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದು. [1–33]

ಕಪಾಲರಂಧ್ರಪ್ರಯೋಗ

अथ कपालरन्ध्रप्रयोगः ।
वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मार्जयेद्भालरन्ध्रकम् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ३४ ॥

ಅಥ ಕಪಾಲರಂಧ್ರಪ್ರಯೋಗಃ ।
ವೃದ್ಧಾಂಗುಷ್ಠೇನ ದಕ್ಷೇಣ ಮಾರ್ಜಯೇದ್ಭಾಲರಂಧ್ರಕಮ್ ।
ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ 34 ॥

ಬಲ ಹೆಬ್ಬೆರೆಳಿನಿಂದ ಮೂಗು ಹಣೆಯನ್ನು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು; ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫದೋಷದಿಂದ ಜನಿಸುವ ರೋಗಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ. [1–34]

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ॥ ३५ ॥

ನಾಡೀ ನಿರ್ಮಲತಾಂ ಯಾತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ।
ನಿದ್ರಾಂತೇ ಭೋಜನಾಂತೇ ಚ ದಿವಾಂತೇ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥ 35 ॥

ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಏಳುವಾಗ, ಊಟಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾಡೀಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. [1–35]

ಹೃದ್ಧೌತಿ

अथ हृद्धौतिः ।
हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद्दण्डवमनवाससा ॥ ३६ ॥

ಅಥ ಹೃದ್ಧೌತಿಃ ।
ಹೃದ್ಧೌತಿಂ ತ್ರಿವಿಧಾಂ ಕುರ್ಯಾದ್ದಂಡವಮನವಾಸಸಾ ॥ 36 ॥

ಹೃದಯದ (ಗಂಟಲಿನ) ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ದಂಡ, ವಮನ ಮತ್ತು ವಸ್ತ್ರ ಎಂದು ಮೂರುವಿಧವಾಗಿದೆ. [1–36]

ದಂಡಧೌತಿ

अथ दण्डधौतिः ।
रम्बादण्डं हरिद्रादण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥ ३७ ॥

ಅಥ ದಂಡಧೌತಿಃ ।
ರಂಬಾದಂಡಂ ಹರಿದ್ರಾದಂಡಂ ವೇತ್ರದಂಡಂ ತಥೈವ ಚ ।
ಹೃನ್ಮಧ್ಯೇ ಚಾಲಯಿತ್ವಾ ತು ಪುನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇಚ್ಛನೈಃ ॥ 37 ॥

ಬಾಳೆಯ ದಂಡು, ಅರಶಿನದ ದಂಟು ಅಥವಾ ಬೆತ್ತದ ದಂಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ, ಹಾಗೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. [1–37]

कफपित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।
दण्डधौतिविधनेन हृद्रोगं नाशयेद्ध्रुवम् ॥ ३८ ॥

ಕಫಪಿತ್ತಂ ತಥಾ ಕ್ಲೇದಂ ರೇಚಯೇದೂರ್ಧ್ವವರ್ತ್ಮನಾ ।
ದಂಡಧೌತಿವಿಧಾನೇನ ಹೃದ್ರೋಗಂ ನಾಶಯೇದ್ಧ್ರುವಮ್ ॥ 38 ॥

ದಂಡಾಧೌತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತಿತರ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಬಾಯಿಯಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವುವು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಹೃದಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುವು. [1–38]

ವಮನಧೌತಿ

अथ वमनधौतिः
भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठपूरितं सुधीः ।
ऊर्ध्वां दृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ।
नित्य मभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ॥ ३९ ॥

ಅಥ ವಮನಧೌತಿಃ ।
ಭೋಜನಾಂತೇ ಪಿಬೇದ್ವಾರಿ ಚಾಕಂಠಪೂರಿತಂ ಸುಧೀಃ ।
ಊರ್ಧ್ವಾಂ ದೃಷ್ಟಿಂ ಕ್ಷಣಂ ಕೃತ್ವಾ ತಜ್ಜಲಂ ವಮಯೇತ್ಪುನಃ ।
ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫಪಿತ್ತಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ 39 ॥

ಸಾಧಕನು ಊಟವಾದಬಳಿಕ ಕಂಠದವರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಪಸಮಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೇಲೆಮಾಡಿ ಆ ನೀರನ್ನು ವಮನಮಾಡಬೇಕು (ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕು). ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. [1–39]

ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ

अथ वासोधौतिः ।
चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्यते धौतिकर्मतत् ॥ ४० ॥

ಅಥ ವಾಸೋಧೌತಿಃ ।
ಚತುರಂಗುಲವಿಸ್ತಾರಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತ್ರಂ ಶನೈರ್ಗ್ರಸೇತ್ ।
ಪುನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತತ್ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಧೌತಿಕರ್ಮತತ್ ॥ 40 ॥

ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಷ್ಟು ಅಗಲದ ಉದ್ದವಾದ (ಹದಿನೈದು ಅಡಿ) ತೆಳು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು, ಅದರ ಒಂದು ತುದಿ ಹೊರಗಿರುವಂತೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನುಂಗಬೇಕು; ಅಲ್ಪಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [1–40]

गुल्मज्वरप्लीहाकुष्ठकफपित्तं विनश्यति ।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥ ४१ ॥

ಗುಲ್ಮಜ್ವರಪ್ಲೀಹಾಕುಷ್ಠಕಫಪಿತ್ತಂ ವಿನಶ್ಯತಿ ।
ಆರೋಗ್ಯಂ ಬಲಪುಷ್ಟಿಶ್ಚ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥ 41 ॥

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉದರಶೂಲೆ, ಜ್ವರ, ಪ್ಲೀಹ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆ, ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕಫ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಮನವಾಗುವುವು; ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಾಧಕನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುವುವು. [1–41]

ಚತುರಂಗುಲ ವಿಸ್ತಾರಂ ಹಸ್ತ ಪಂಚದಶೇನತು ।
ಗುರೂಪದಿಷ್ಟಮಾರ್ಗೇಣ ಸಿಕ್ತೇ ವಸ್ತ್ರೇ ಶನೈರ್ಗ್ರಸೇತ್ ॥
ತತಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇಚ್ಚೈತತ್ ಕ್ಷಾಲನಂ ಧೌತಿಕರ್ಮ ತತ್ ।
ಶ್ವಾಸಃ ಕಾಸಃ ಪ್ಲೀಹಾ ಕುಷ್ಠಂ ಕಫರೋಗಶ್ಚವಿಂಶತಿಃ ।
ಧೌತಿಕರ್ಮಪ್ರಸಾದೇನ ಶುಧ್ಯತೇ ಚ ನ ಸಂಶಯಃ ॥ ಗೃಹಯಾಮಲತಂತ್ರ ॥

ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತ್ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಂ ವಸ್ತ್ರಂ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದ್ ಹಸ್ತಮಾನತಃ ।
ಏಕ ಹಸ್ತಕ್ರಮೇಣೈವ ಯಃ ಕರೋತಿ ಶನೈಃ ಶನೈಃ ॥
ಯಾವತ್ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದ್‌ಹಸ್ತಂ ಚ ತಾವತ್ಕಾಲಂ ಕ್ರಿಯಾಂಚರೇತ್ ।
ಏತತ್‌ಕ್ರಿಯಾ ಪ್ರಯೋಗೇನ ಯೋಗೀಭವತಿ ತತ್ಕ್ಷಣಾತ್ ।
ಕ್ರಮೇಣಮಂತ್ರಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಕಾಲಜಾಲವಶಂನಯೇತ್ ॥ ರುದ್ರಯಾಮಲತಂತ್ರ ॥

ಮೂವತ್ತೆರಡು ಅಡಿ ಉದ್ದದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ನುಂಗುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನುಂಗಲು ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಂತ್ರಸಿದ್ಧಿಯು ಲಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುಭಯವು ದೂರವಾಗುವುದು.

ಮೂಲಶೋಧನ

अथ मूलशोधनम् ।
अपानक्रूरता तावदाश्चन्मूलं न शोधयेत् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥ ४२ ॥

ಅಥ ಮೂಲಶೋಧನಮ್ ।
ಅಪಾನಕ್ರೂರತಾ ತಾವದ್ಯಾವನ್ಮೂಲಂ ನ ಶೋಧಯೇತ್ ।
ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಮೂಲಶೋಧನಮಾಚರೇತ್ ॥ 42 ॥

ಗುದದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗದೇ ಅಪಾನವಾಯುವು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಮೂಲಶೋಧನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. [1–42]

पित्तमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिनापि वा ।
यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥ ४३ ॥

ಪಿತ್ತಮೂಲಸ್ಯ ದಂಡೇನ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿನಾಪಿ ವಾ ।
ಯತ್ನೇನ ಕ್ಷಾಲಯೇದ್ಗುಹ್ಯಂ ವಾರಿಣಾ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ ॥ 43 ॥

ಅರಸಿನದ ದಂಟು ಯಾ ಮಧ್ಯಮಬೆರಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುದವನ್ನು ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬಾರಿ ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. [1–43]

वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामजीर्णं निवारयेत् ।
कारणं कान्तिपुष्ट्योश्च वह्निमण्डल दीपनम् ॥ ४४ ॥

ವಾರಯೇತ್ಕೋಷ್ಠಕಾಠಿನ್ಯಮಾಮಜೀರ್ಣಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ।
ಕಾರಣಂ ಕಾಂತಿಪುಷ್ಟ್ಯೋಶ್ಚ ವಹ್ನಿಮಂಡಲ ದೀಪನಮ್ ॥ 44 ॥

ಇದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿರುವುದು, ಮಲ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು; ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುವುದು. [1–44]

ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಕರಣ

अथ बस्तिप्रकरणम् ।
जलबस्तिः शुष्कबस्तिर्बस्तिः स्याद्द्विविधा स्मृता ।
जलबस्तिं जले कुर्याच्छुश्कबस्तिं सदा क्षितौ ॥ ४५ ॥

ಅಥ ಬಸ್ತಿಪ್ರಕರಣಮ್ ।
ಜಲಬಸ್ತಿಃ ಶುಷ್ಕಬಸ್ತಿರ್ಬಸ್ತಿಃ ಸ್ಯಾದ್ದ್ವಿವಿಧಾ ಸ್ಮೃತಾ ।
ಜಲಬಸ್ತಿಂ ಜಲೇ ಕುರ್ಯಾಚ್ಛುಷ್ಕಬಸ್ತಿಂ ಸದಾ ಕ್ಷಿತೌ ॥ 45 ॥

ಜಲಬಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕಬಸ್ತಿ ಎಂದು ಬಸ್ತಿಯು ಎರಡುವಿಧವಾಗಿದೆ; ಜಲಬಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಶುಷ್ಕಬಸ್ತಿಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದು. [1–45]

ಜಲಬಸ್ತಿ

> अथ जलबस्तिः ।
> नाभिमग्नजले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम् ।
> आकुञ्चनं प्रसारञ्च जलबस्तिं समाचरेत् ॥ ४६ ॥

> ಅಥ ಜಲಬಸ್ತಿಃ ।
> ನಾಭಿಮಗ್ನಜಲೇ ಪಾಯುಂ ನ್ಯಸ್ತವಾನುತ್ಕಟಾಸನಮ್ ।
> ಆಕುಂಚನಂ ಪ್ರಸಾರಂಚ ಜಲಬಸ್ತಿಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ 46 ॥

ನಾಭಿಮಟ್ಟದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಗುದವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣ ಮಾಡುತ್ತಾ ಜಲಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದು. [1–46]

ಬೇರೊಂದುಕಡೆ ಹೇಳಿದೆ:

> ನಾಭಿನಿಮ್ನ ಜಲೇ ವಾಯುಂ ನಸ್ತನಾಲೋತ್ಕಟಾಸನಃ ।
> ಆಧಾರಾತ್ ಮಜ್ಜನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ಷಾಲನಂ ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ ತತ್ ॥
> ಗುಲ್ಮಪ್ಲೀಹೋದರೀರೋಗ ವಾತಪಿತ್ತಕಫೋದ್ಭವಾಃ ।
> ಬಸ್ತಿಕರ್ಮ ಪ್ರಭಾವೇಣ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್ ॥

ನಾಭಿಮಟ್ಟದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಕಟಾಸದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಒಂದು ಅಡಿ ಉದ್ದದ ನಾಳವನ್ನು ಗುದದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಒಳಸೆಳೆದು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುಲ್ಮ, ಪ್ಲೀಹ, ಉದರಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ–ಪಿತ್ತ–ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು.

> प्रमेहञ्च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
> भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥ ४७ ॥

> ಪ್ರಮೇಹಂಚ ಉದಾವರ್ತಂ ಕ್ರೂರವಾಯುಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ।
> ಭವೇತ್ಸ್ವಚ್ಛಂದದೇಹಶ್ಚ ಕಾಮದೇವಸಮೋ ಭವೇತ್ ॥ 47 ॥

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಪ್ರಮೇಹ (ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು), ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ದೇಹವು ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಕಾಮದೇವನಂತೆ ಸುಂದರವಾಗುವುದು. [1–47]

ಶುಷ್ಕಬಸ್ತಿ

अथ शुष्कबस्तिः ।
बस्तिं पश्चिमोत्तानेन चालयित्वा शनैरधः ।
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत् प्रसारयेत् ॥ ४८ ॥

ಅಥ ಶುಷ್ಕಬಸ್ತಿಃ ।
ಬಸ್ತಿಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನೇನ ಚಾಲಯಿತ್ವಾ ಶನೈರಧಃ ।
ಅಶ್ವಿನೀಮುದ್ರಯಾ ಪಾಯುಮಾಕುಂಚಯೇತ್ ಪ್ರಸಾರಯೇತ್ ॥ 48 ॥

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣಕರುಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು; ಬಳಿಕ ಅಶ್ವಿನೀಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಗುದವನ್ನು ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣ ಮಾಡುವುದು. [1–48]

एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोशो न विद्यते ।
विवर्धयेज्जठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥ ४९ ॥

ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕೋಷ್ಠದೋಷೋ ನ ವಿದ್ಯತೇ ।
ವಿವರ್ಧಯೇಜ್ಜಠರಾಗ್ನಿಮಾಮವಾತಂ ವಿನಾಶಯೇತ್ ॥ 49 ॥

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಇದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು. [1–49]

ನೇತಿಕ್ರಿಯೆ

अथ नेतियोगः ।
वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मतत् ॥ ५० ॥

ಅಥ ನೇತಿಯೋಗಃ ।
ವಿತಸ್ತಿಮಾನಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸೂತ್ರಂ ನಾಸಾನಾಲೇ ಪ್ರವೇಶಯೇತ್ ।
ಮುಖಾನ್ನಿರ್ಗಮಯೇತ್ಪಶ್ಚಾತ್ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ನೇತಿಕರ್ಮತತ್ ॥ 50 ॥

ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುವ ತೆಳುವಾದ ದಾರವನ್ನು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಒಳಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನೇತಿಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [1–50]

साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५१ ॥

ಸಾಧನಾನ್ನೇತಿಕಾರ್ಯಸ್ಯ ಖೇಚರೀಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ।
ಕಫದೋಷಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ 51 ॥

ನೇತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಖೇಚರೀಸಿದ್ಧಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು; ಕಫದೋಷವು ನಶಿಸಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯು ಲಭಿಸುವುದು. [1–51]

ಯೋಗದ ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ:

ಸೂತ್ರಂ ವಿತಸ್ತಿಮಾತ್ರಂ ತು ನಾಸಾನಾಲೇ ಪ್ರವೇಶಯೇತ್ ।
ಮುಖೇನ ಗಮಯೇಚ್ಚೈಷಾ ನೇತಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಪರಮೇಶ್ವರಿ ॥
ಕಪಾಲವೇಧಿನೀಕಾಷ್ಠಾ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಪ್ರದಾಯಿನೀ ।
ಯ ಊರ್ಧ್ವ ಜಾಯತೇ ರೋಗೋನಯತ್ಯಾಶು ಚ ತಂನತಿಃ ॥

ಹದಿನಾರುಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುವ ದಾರವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ನೇತಿಕರ್ಮವು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ತಲೆಯ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

ಲೌಲಿಕೀಯೋಗ (ನೌಲಿ)

अथ लौलिकीयोगः ।
अमन्दवेगेन तुन्दं तु भ्रमयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् ॥ ५२ ॥

ಅಥ ಲೌಲಿಕೀಯೋಗಃ ।
ಅಮಂದವೇಗೇನ ತುಂದಂ ತು ಭ್ರಾಮಯೇದುಭಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ ।
ಸರ್ವರೋಗಾನ್ನಿಹಂತೀಹ ದೇಹಾನಲವಿವರ್ಧನಮ್ ॥ 52 ॥

ಅಧಿಕವಾದ ವೇಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಬೇಕು; ಸರ್ವರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಇದು ದೇಹದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. [1–52]

ತ್ರಾಟಕ

अथ त्राटकम् ।
निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रुन पतति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥ ५३ ॥

ಅಥ ತ್ರಾಟಕಮ್ ।
ನಿಮೇಷೋನ್ಮೇಷಕಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲಕ್ಷ್ಯಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ ।
ಯಾವದಶ್ರುನ ಪತತಿ ತ್ರಾಟಕಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಬುಧೈಃ ॥ 53 ॥

ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವ ತನಕ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತ್ರಾಟಕ ಎಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [1–53]

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५४ ॥

ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಶಾಂಭವೀ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಮ್ ।
ನೇತ್ರರೋಗಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ 54 ॥

ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು; ನೇತ್ರರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯು ಲಭಿಸುವುದು. [1–54]

ಕಪಾಲಭಾತಿ

अथ कपालभातिः ।
[१]वामक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।
भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ॥ ५५ ॥

ಅಥ ಕಪಾಲಭಾತಿಃ ।
[1]ವಾಮಕ್ರಮೇಣವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಶೀತ್ಕ್ರಮೇಣ ವಿಶೇಷತಃ ।
ಭಾಲಭಾತಿಂ ತ್ರಿಧಾ ಕುರ್ಯಾತ್ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ 55 ॥

ವಾಮಕ್ರಮ, ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಶೀತ್ಕ್ರಮ ಎಂದು ಕಪಾಲಭಾತಿಯು ಮೂರುವಿಧವಾಗಿದೆ; ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕಫದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. [1–55]

1. वातक्रम, ವಾತಕ್ರಮ

ವಾಮಕ್ರಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ

अथ वामक्रमकपालभातिः ।
इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलां पुनः ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ५६ ॥

ಅಥ ವಾಮಕ್ರಮಕಪಾಲಭಾತಿಃ ।
ಇಡಯಾ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಂ ರೇಚಯೇತ್ಪಿಂಗಲಾಂ ಪುನಃ ।
ಪಿಂಗಲಯಾ ಪೂರಯಿತ್ವಾ ಪುನಶ್ಚಂದ್ರೇಣ ರೇಚಯೇತ್ ॥ 56 ॥

ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದು; ಪುನಃ ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಬಿಡುವುದು. [1–56]

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु चालयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥

ಪೂರಕಂ ರೇಚಕಂ ಕೃತ್ವಾ ವೇಗೇನ ನ ತು ಚಾಲಯೇತ್ ।
ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ 57 ॥

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕದೇ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು; ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫದೋಷವು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. [1–57]

ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ

अथ व्युत्क्रमकपालभातिः ।
नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥ ५८ ॥

ಅಥ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮಕಪಾಲಭಾತಿಃ ।
ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ಜಲಮಾಕೃಷ್ಯ ಪುನರ್ವಕ್ತ್ರೇಣ ರೇಚಯೇತ್ ।
ಪಾಯಂ ಪಾಯಂ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಶ್ಲೇಷ್ಮದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ 58 ॥

ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿನಮೂಲಕ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುವುದು. ಈ ರೀತಿ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮದೋಷವು ನಿವಾರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. [1–58]

ಶೀತ್ಕ್ರಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ

अथ शीत्क्रमकपालभातिः ।
शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विवर्जयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवोसमो भवेत् ॥ ५९ ॥

ಅಥ ಶೀತ್ಕ್ರಮಕಪಾಲಭಾತಿಃ ।
ಶೀತ್ಕೃತ್ಯ ಪೀತ್ವಾ ವಕ್ತ್ರೇಣ ನಾಸಾನಾಲೈರ್ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ।
ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಾಮದೇವಸಮೋ ಭವೇತ್ ॥ 59 ॥

'ಶೀ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನಮೂಲಕ ಹೊರಬಿಡುವುದು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಾಮದೇವನಂತಹ ದೇಹವು ದೊರೆಯುವುದು. [1–59]

न जायते वार्धक्यं च रा नैव प्रजायते ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥ ६० ॥

ನ ಜಾಯತೇ ವಾರ್ಧಕ್ಯಂ ಚ ಜರಾ ನೈವ ಪ್ರಜಾಯತೇ ।
ಭವೇತ್ಸ್ವಚ್ಛಂದದೇಹಶ್ಚ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ॥ 60 ॥

ಸಾಧಕನನ್ನು ವಾರ್ಧಕ್ಯವು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣತೆಯು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಫದೋಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. [1–60]

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे षट्कर्मसाधनं नाम प्रथमोपदेशः समाप्तः ।

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಷಟ್ಕರ್ಮಸಾಧನಂ ನಾಮ ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶಃ ಸಮಾಪ್ತಃ ।

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಚಂಡ ಸಂವಾದದ ಷಟ್ಕರ್ಮಸಾಧನೆಯೆಂಬ ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶವು ಮುಗಿಯಿತು.

द्वितीयोपदेशः ದ್ವಿತೀಯೋಪದೇಶಃ

आसन प्रकरणम् ಆಸನಪ್ರಕರಣ

घेरण्ड उवाच ।
आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च ॥ १ ॥

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ಆಸನಾನಿ ಸಮಸ್ತಾನಿ ಯಾವಂತೋ ಜೀವಜಂತವಃ ।
ಚತುರಶೀತಿಲಕ್ಷಾಣಿ ಶಿವೇನ ಕಥಿತಾನಿ ಚ ॥ 1 ॥

ಘೇರಂಡನು ಹೇಳಿದನು: ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧದ ಜೀವಜಂತುಗಳಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ವಿಧದ ಆಸನಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಂಬತ್ತನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಸನಗಳನ್ನು ಶಿವನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. [2–1]

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम् ।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥ २ ॥

ತೇಷಾಂ ಮಧ್ಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟಾನಿ ಷೋಡಶೋನಂ ಶತಂ ಕೃತಮ್ ।
ತೇಷಾಂ ಮಧ್ಯೇ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕೇ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಾಸನಂ ಶುಭಮ್ ॥ 2 ॥

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂಭತ್ತನಾಲ್ಕು ಆಸನಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿವೆ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಆಸನಗಳು ಮರ್ತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. [2–2]

अथ आसनानां भेदाः ।
सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रञ्च स्वस्तिकम् ।
सिंहञ्च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥ ३ ॥
मृतं गुप्तं तथा मत्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानं उत्कटं सङ्कटं तथा ॥ ४ ॥
मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डूकं गरुडं वृषम् ॥ ५ ॥

शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गञ्चयोगासनम् ।
द्वात्रिंशदासनानितु मर्त्यलोकेहि सिद्धिदम् ॥ ६ ॥

ಅಥ ಆಸನಾನಾಂ ಭೇದಾಃ ।
ಸಿದ್ಧಂ ಪದ್ಮಂ ತಥಾ ಭದ್ರಂ ಮುಕ್ತಂ ವಜ್ರಂಚ ಸ್ವಸ್ತಿಕಮ್ ।
ಸಿಂಹಂಚ ಗೋಮುಖಂ ವೀರಂ ಧನುರಾಸನಮೇವ ಚ ॥ 3 ॥
ಮೃತಂ ಗುಪ್ತಂ ತಥಾ ಮತ್ಸ್ಯಂ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನಮೇವ ಚ ।
ಗೋರಕ್ಷಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಂ ಉತ್ಕಟಂ ಸಂಕಟಂ ತಥಾ ॥ 4 ॥
ಮಯೂರಂ ಕುಕ್ಕುಟಂ ಕೂರ್ಮಂ ತಥಾಚೋತ್ತಾನಕೂರ್ಮಕಮ್ ।
ಉತ್ತಾನಮಂಡುಕಂ ವೃಕ್ಷಂ ಮಂಡೂಕಂ ಗರುಡಂ ವೃಷಮ್ ॥ 5 ॥
ಶಲಭಂ ಮಕರಂ ಚೋಷ್ಟ್ರಂ ಭುಜಂಗಂಚಯೋಗಾಸನಮ್ ।
ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಾಸನಾನಿತು ಮರ್ತ್ಯಲೋಕೇಹಿ ಸಿದ್ಧಿದಮ್ ॥ 6 ॥

ಆಸನ ವಿಧಗಳು – ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ, ಮುಕ್ತಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಸಿಂಹಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಶವಾಸನ, ಗುಪ್ತಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಗೋರಕ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಉತ್ಕಟಾಸನ, ಸಂಕಟಾಸನ, ಮಯೂರಾಸನ, ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ, ಕೂರ್ಮಾಸನ, ಉತ್ತಾನಕೂರ್ಮಾಸನ, ಉತ್ತಾನಮಂಡುಕಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಮಂಡೂಕಾಸನ, ಗರುಡಾಸನ, ವೃಷಭಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ ಇವು ಮೂವತ್ತೆರಡು ಆಸನಗಳು ಮರ್ತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕವಾಗಿವೆ. [2–3..6]

ಚತುರಶೀತಾಸನಾನಿ ಸಂತಿ ನಾನಾವಿಧಾನಿ ಚ ।
ತೇಭ್ಯಶ್ಚತುಷ್ಕಮಾದಾಯ ಮಯೋಕ್ತಾನಿ ಬ್ರವೀಮ್ಯಹಮ್ ।
ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಚೋಗ್ರಕಂ ಚೈವಸ್ವಸ್ತಿಕಮ್ ॥ ಶಿವಸಂಹಿತೆ ॥

ಎಂಭತ್ತನಾಲ್ಕು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ, ಪದ್ಮ, ಉಗ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ತಿಕ ಎಂಬ ಆಸನಗಳು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿವೆ.

ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ವಿಧಿ

ಸಿದ್ಧಾಸನ

अथ आसनानां प्रयोगः ।
अथ सिद्धासनम् ।
योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितंसम्पीड्य गुल्फेतरं

मेढ्रोपर्यथ सन्निधाय चिबुकं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरन्तर–
मेवंमोक्षविधायतेफलकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ७ ॥

ಅಥ ಆಸನಾನಾಂ ಪ್ರಯೋಗಃ ।
ಅಥ ಸಿದ್ಧಾಸನಮ್ ।
ಯೋನಿಸ್ಥಾನಕಮಂಘ್ರಿಮೂಲಘಟಿತಂಸಂಪೀಡ್ಯ ಗುಲ್ಫೇತರಂ
ಮೇಢ್ರೋಪರ್ಯಥ ಸನ್ನಿಧಾಯ ಚಿಬುಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಹೃದಿ ಸ್ಥಾಪಿತಮ್ ।
ಸ್ಥಾಣುಃ ಸಂಯಮಿತೇಂದ್ರಿಯೋಽಚಲದೃಶಾ ಪಶ್ಯನ್ ಭ್ರುವೋರಂತರ–
ಮೇವಂಮೋಕ್ಷವಿಧಾಯತೇಫಲಕರಂ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ॥ 7 ॥

ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮವುಳ್ಳ ಸ್ಥಿರಚಿತ್ತದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಒಂದು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಯೋನಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯಮೇಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅಚಲತೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೋಕ್ಷವೆಂಬ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಿದ್ಧಾಸನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [2–7]

ಸಿದ್ಧಾಸನದ ಪ್ರಶಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಯೇನಾಭ್ಯಾಸವಶಾಚ್ಛೀಘ್ರಂ ಯೋಗನಿಷ್ಪತ್ತಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ।
ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಸದಾಸೇವ್ಯಂ ಪವನಾಭ್ಯಾಸಿಭಿಃ ಪರಮ್ ॥
ಯೇನ ಸಂಸಾರ ಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ಲಭ್ಯತೇ ಪರಮಾಗತಿಃ ।
ನಾತಃ ಪರತರಂ ಗುಹ್ಯಮಾಸನಂ ವಿದ್ಯತೇಭುವಿ ॥ ಶಿವಸಂಹಿತೆ ॥

ಅಂದರೆ ಸಿದ್ಧಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಮನಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಆಸನವು ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಸಂಸಾರ ತ್ಯಾಗ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿ ಇದನ್ನು ಸದಾ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ:

ಯೋನಿಂ ಸಂಪೀಡ್ಯಯತ್ನೇನ ಪಾದಮೂಲೇನ ಸಾಧಕಃ ।
ಮೇಢ್ರೋಪರಿ ಪಾದಮೂಲಂ ವಿನ್ಯಸೇದ್ಯೋಗವಿತ್ಸದಾ ॥
ಊರ್ಧ್ವಂ ನಿರೀಕ್ಷ್ಯ ಭ್ರೂಮಧ್ಯಂ ನಿಶ್ಚಲೋನಿಯತೇಂದ್ರಿಯಃ ।
ವಿಶೇದವಕ್ರಕಾಯಽಶ್ಚ ರಹಸ್ಯುದ್ವೇಗವರ್ಜಿತಃ ॥
ಏತತ್ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಸಿದ್ಧಾನಾಂಚ ಶುಭಪ್ರದಮ್ ।

ಸಾಧಕನು ಒಂದು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಯೋನಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಲಿಂಗಮೂಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಉದ್ವೇಗಶೂನ್ಯನಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶುಭಪ್ರದವಾದ ಸಿದ್ಧಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪದ್ಮಾಸನ

अथ पद्मासनम् ।
वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
 दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
 देतद्व्याधिविनाशनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ८ ॥

ಅಥ ಪದ್ಮಾಸನಮ್ ।
ವಾಮೋರೂಪರಿ ದಕ್ಷಿಣಂ ಹಿ ಚರಣಂ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ವಾಮಂ ತಥಾ
 ದಕ್ಷೋರೂಪರಿ ಪಶ್ಚಿಮೇನ ವಿಧಿನಾ ಕೃತ್ವಾ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ದೃಢಮ್ ।
ಅಂಗುಷ್ಠೌ ಹೃದಯೇ ನಿಧಾಯ ಚಿಬುಕಂ ನಾಸಾಗ್ರಮಾಲೋಕಯೇ-
 ದೇತದ್ವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶನಾಶನಕರಂ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ॥ 8 ॥

ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯಮೇಲಿರಿಸಿ, ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು; ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಹಿಂದಿನಿಂದ ಸಾಗಿಸಿ ಕಾಲಿನ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯಮೇಲಿರಿಸಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಪದ್ಮಾಸನವಾಗಿದೆ. [2–8]

ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಪದ್ಮಾಸನೇ ಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಪ್ರಾಣಾಪಾನವಿಧಾನತಃ ।
ಪೂರಯೇತ್ ಸವಿಮುಕ್ತಃ ಸ್ಯಾತ್ ಸತ್ಯಂ ಸತ್ಯಂ ಹಿ ಪಾರ್ವತಿ ॥
ದುರ್ಲಭಂ ಯೇನಕೇನಾಪಿ ಧೀಮತಾಲಭ್ಯತೇ ಪರಮ್ ।
ಅನುಷ್ಠಾನೇ ಕೃತೇ ಪ್ರಾಣಃ ಸಮಶ್ಚಲತಿ ತತ್ಕ್ಷಣಾತ್ ॥
ಭವೇದಭ್ಯಾಸನೇ ಸಮ್ಯಕ್ ಸಾಧಕಸ್ಯ ನ ಸಂಶಯಃ । ಶಿವಸಂಹಿತೆ ।

ಪದ್ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಯೋಗೀಯು ಪ್ರಾಣ-ಅಪಾನ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪೂರಕ-ರೇಚಕ-ಕುಂಭಕ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಭ್ಯಾಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಸಮನಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಬೇಡ.

ಭದ್ರಾಸನ

अथ भद्रासनम् ।
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।

पादाङ्गुष्ठौ कराभ्याञ्च धृत्वा च पृष्ठदेशतः ॥ ९ ॥
जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ १० ॥

ಅಥ ಭದ್ರಾಸನಮ್ ।
ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಹಿತಃ ।
ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂಚ ಧೃತ್ವಾ ಚ ಪೃಷ್ಠದೇಶತಃ ॥ 9 ॥
ಜಾಲಂಧರಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ ।
ಭದ್ರಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶಕಮ್ ॥ 10 ॥

ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ, ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ, ಯೋನಿದೇಶದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು; ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಹಿಂದಿನಿಂದ ಸಾಗಿಸಿ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನತುದಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇದು ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಭದ್ರಾಸನವಾಗಿದೆ. [2–9..10]

ಮುಕ್ತಾಸನ

अथ मुक्तासनम् ।
पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
समकायशिरोग्रीवं मुक्तासनन्तु सिद्धिदम् ॥ ११ ॥

ಅಥ ಮುಕ್ತಾಸನಮ್ ।
ಪಾಯುಮೂಲೇ ವಾಮಗುಲ್ಫಂ ದಕ್ಷಗುಲ್ಫಂ ತಥೋಪರಿ ।
ಸಮಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಮುಕ್ತಾಸನಂತು ಸಿದ್ಧಿದಮ್ ॥ 11 ॥

ಗುದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನಿರಿಸಿ ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು; ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮುಕ್ತಾಸನವೆನಿಸಿದೆ. [2–11]

ವಜ್ರಾಸನ

अथ वज्रासनम् ।
जङ्घाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पादावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिदायकम् ॥ १२ ॥

ಅಥ ವಜ್ರಾಸನಮ್ ।
ಜಂಘಾಭ್ಯಾಂ ವಜ್ರವತ್ಕೃತ್ವಾ ಗುದಪಾರ್ಶ್ವೇ ಪಾದಾವುಭೌ ।
ವಜ್ರಾಸನಂ ಭವೇದೇತದ್ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಮ್ ॥ 12 ॥

ಕೆಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಜ್ರದಂತೆ ದೃಢವಾಗಿಸಿ ಪೃಷ್ಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಗುದದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವ ವಜ್ರಾಸನವಾಗಿದೆ. [2–12]

ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ

अथ स्वस्तिकासनम् ।
जानूर्वोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १३ ॥

ಅಥ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನಮ್ ।
ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಕೃತ್ವಾ ಯೋಗೀ ಪಾದತಲೇ ಉಭೇ ।
ಋಜುಕಾಯಃ ಸಮಾಸೀನಃ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ತತ್ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ॥ 13 ॥

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ದೇಹವನ್ನು ಭಾರವಾಗದಂತೆ ಇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [2–13]

ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಸಮ್ಯಗ್ ಧೃತ್ವಾ ಪಾದತಲೇ ಉಭೇ ।
ಋಜುಕಾಯಃ ಸುಖಾಸೀನಃ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ತತ್ ಪ್ರವಕ್ಷತೇ ॥
ಅನೇನ ವಿಧಿನಾ ಯೋಗೀ ಸಾಧಯೇನ ಮಾರುತಂ ಸುಧೀಃ ।
ದೇಹೇನ ಕ್ರಮತೇ ವ್ಯಾಧಿಸ್ತಸ್ಯ ವಾಯುಶ್ಚಸಿಧ್ಯತಿ ॥
ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ಯೋಗಿಭಿರ್ಗೋಪ್ಯಂ ಸುಸ್ಥಿರಕರಣಮುತ್ತಮಮ್ ।

ಸಿಂಹಾಸನ

अथ सिंहासनम् ।
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ ।
चितिमूलौ भूमिसंस्थौ कृत्वा च जानुनोपरि ॥ १४ ॥

व्यक्तवक्त्रो जलन्धञ्च नासाग्रमवलोकयेत् ।
सिंहासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ १५ ॥

ಅಥ ಸಿಂಹಾಸನಮ್ ।
ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣೋರ್ಧ್ವತಾಂ ಗತೌ ।
ಚಿತಿಮೂಲೌ ಭೂಮಿಸಂಸ್ಥೌ ಕೃತ್ವಾ ಚ ಜಾನುನೋಪರಿ ॥ 14 ॥
ವ್ಯಕ್ತವಕ್ತ್ರೋ ಜಲಂಧ್ರಂಚ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ ।
ಸಿಂಹಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶಕಮ್ ॥ 15 ॥

ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ವೃಷಣದ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ, ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಇರಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿಸಬೇಕು. ಮೊಣಗಂಟುಗಳು ನೆಲವನ್ನು ತಾಗಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಜಾಲಂಧರಬಂಧದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶಕವಾದ ಸಿಂಹಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. [2–14..15]

ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧದ ಲಕ್ಷಣವು ಹೀಗಿದೆ:

ಬದ್ಧ್ವಾಗಲಶಿರೋಜಾಲಂ ಹೃದಯೇ ಚಿಬುಕಂ ನ್ಯಸೇತ್ ।
ಬಂಧೋಜಾಲಂಧರಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಃ ॥

ಕಂಠಪ್ರದೇಶದ ನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಹೃದಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದನ್ನು ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗೋಮುಖಾಸನ

अथ गोमुखासनम् ।
पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।
स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृति ॥ १६ ॥

ಅಥ ಗೋಮುಖಾಸನಮ್ ।
ಪಾದೌ ಚ ಭೂಮೌ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವೇ ನಿವೇಶಯೇತ್ ।
ಸ್ಥಿರಕಾಯಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಗೋಮುಖಂ ಗೋಮುಖಾಕೃತಿ ॥ 16 ॥

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಮಡಚಿ ಎಡಪಾದವು ಬಲಪೃಷ್ಠದಕೆಳಗೆ ಬಲಪಾದವು ಎಡಪೃಷ್ಠದಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ, ಮುಖವನ್ನೆತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಗೋಮುಖಾಕೃತಿಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಇದನ್ನು ಗೋಮುಖಾಸನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. [2–16]

ವೀರಾಸನ

अथ वीरासनम् ।
एकपादमथैकस्मिन्विन्यसेदूरूसंस्थितम् ।
इतरस्मिन्स्तथा पश्चाद्वीरासनमितीरितम् ॥ १७ ॥

ಅಥ ವೀರಾಸನಮ್ ।
ಏಕಪಾದಮಥೈಕಸ್ಮಿನ್ವಿನ್ಯಸೇದೂರೂಸಂಸ್ಥಿತಮ್ ।
ಇತರಸ್ಮಿಂಸ್ತಥಾ ಪಶ್ಚಾದ್ವೀರಾಸನಮಿತೀರಿತಮ್ ॥ 17 ॥

ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು (ಬಲ) ಮಡಚಿ ಇನ್ನೊಂದರ (ಎಡ) ತೊಡೆಯಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವೀರಾಸನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. [2–17]

ಧನುರಾಸನ

अथ धनुरासनम्
प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।
कृत्वा धनुस्तुल्यपरिवर्तिताङ्गनिगद्य योगी धनुरासनम् तत् ॥ १८ ॥

ಅಥ ಧನುರಾಸನಮ್ ।
ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ ಕರೌ ಚ ಪೃಷ್ಠೇ ಧೃತಪಾದಯುಗ್ಮಮ್ ।
ಕೃತ್ವಾ ಧನುಸ್ತುಲ್ಯಪರಿವರ್ತಿತಾಂಗನಿಗದ್ಯ ಯೋಗೀ ಧನುರಾಸನಂ ತತ್ ॥ 18 ॥

ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದಂಡದಂತೆ ನೇರವಾಗಿಸಿ ಅಗಲವಾಗಿಸಬೇಕು; ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳ ಬುಡವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯೋಗಿಯ ದೇಹವು ಧನುಸ್ಸಿನಂತೆ ಬಾಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಧನುರಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [2–18]

ಮೃತಾಸನ (ಶವಾಸನ)

अथ मृतासनम् ।
उत्तानं शववद्भूमौ शयानन्तु शवासनम् ।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥ १९ ॥

ಅಥ ಮೃತಾಸನಮ್ ।
ಉತ್ತಾನಂ ಶವವದ್ಭೂಮೌ ಶಯಾನಂತು ಶವಾಸನಮ್ ।
ಶವಾಸನಂ ಶ್ರಮಹರಂ ಚಿತ್ತವಿಶ್ರಾಂತಿಕಾರಣಮ್ ॥ 19 ॥

ಶವದಂತೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮೃತಾಸನ ಅಥವಾ ಶವಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶ್ರಮಹರವಾಗಿದ್ದು ಮನಸಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. [2–19]

ಗುಪ್ತಾಸನ

अथ गुप्तासनम् ।
जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।
पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनम् विदुः ॥ २० ॥

ಅಥ ಗುಪ್ತಾಸನಮ್ ।
ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಪಾದೌ ಕೃತ್ವಾ ಪಾದೌ ಚ ಗೋಪಯೇತ್ ।
ಪಾದೋಪರಿ ಚ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಗುದಂ ಗುಪ್ತಾಸನಂ ವಿದುಃ ॥ 20 ॥

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದಗಳು ಮೊಣಗಂಟುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು; ಬಳಿಕ ಗುದವನ್ನು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇದನ್ನು ಗುಪ್ತಾಸನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. [2–20]

ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ (ಮೀನು)

अथ मत्यासनम् ।
मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनञ्चरेत् ।
कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्य मत्स्यासनन्तु रोगहा ॥ २१ ॥

ಅಥ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನಮ್ ।
ಮುಕ್ತಪದ್ಮಾಸನಂ ಕೃತ್ವಾ ಉತ್ತಾನಶಯನಂಚರೇತ್ ।
ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಶಿರೋ ವೇಷ್ಟ್ಯ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನಂತು ರೋಗಹಾ ॥ 21 ॥

ಮುಕ್ತಪದ್ಮಾಸನ (ಶ್ಲೋಕ 8 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯದೆ) ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಬೆನ್ನಿನಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕೈಯ ಮೊಣಗಂಟುಗಳಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ರೋಗಹರವಾದ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. [2–21]

ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ

अथ मत्स्येन्द्रासनम् ।
उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठति यत्नतः ।
नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥ २२ ॥
तत्र याम्यं कूर्परञ्च याम्यकरें च वक्त्रकम् ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते ॥ २३ ॥

ಅಥ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನಮ್ ।
ಉದರಂ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಾಸಂ ಕೃತ್ವಾ ತಿಷ್ಠತಿ ಯತ್ನತಃ ।
ನಮ್ರಾಂಗಂ ವಾಮಪಾದಂ ಹಿ ದಕ್ಷಜಾನೂಪರಿ ನ್ಯಸೇತ್ ॥ 22 ॥
ತತ್ರ ಯಾಮ್ಯಂ ಕೂರ್ಪರಂಚ ಯಾಮ್ಯಕರೇಂ ಚ ವಕ್ತ್ರಕಮ್ ।
ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿಃ ಪೀಠಂ ಮಾತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಮುಚ್ಯತೇ ॥ 23 ॥

ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಎಡಪಾದದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಬಲಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು; ಬಳಿಕ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಎಡಕಾಲಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನಿರಿಸಬೇಕು; ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. [2–22..23]

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

अथ पश्चिमोत्तानासनम् ।
प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ संन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये ।
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां योगीन्द्रपीठं पश्चिमोत्तानमाहुः ॥ २४ ॥

ಅಥ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನಮ್ ।
ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ
  ಸಂನ್ಯಸ್ತಭಾಲಂ ಚಿತಿಯುಗ್ಮಮಧ್ಯೇ ।
ಯತ್ನೇನ ಪಾದೌ ಚ ಧೃತೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂ
  ಯೋಗೀಂದ್ರಪೀಠಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಮಾಹುಃ ॥ 24 ॥

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದಂಡದಂತೆ ನೇರವಾಗಿಸಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು; ಕರಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಈ ಆಸನವು ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನ ಆಗಿದೆ. [2–24]

ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಉಗ್ರಾಸನ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಸ್ತೀರ್ಯಪಾದಯುಗಲಂ ಪರಸ್ಪರಮಸಂಯುತಮ್ ।
ಸ್ವಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ದೃಢಂ ಧೃತ್ವಾ ಜಾನೂಪರಿ ಶಿರೋನ್ಯಸೇತ್ ॥
ದೇಹಾವಸಾದನಾಶನಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಸಂಜ್ಞಕಮ್ ।
ಯ ಏತದಾಸನಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ಪ್ರತ್ಯಹಂ ಸಾಧಯೇತ್ ಸುಧೀಃ ॥
ವಾಯುಃ ಪಶ್ಚಿಮಮಾರ್ಗೇಣ ತಸ್ಯ ಚರಿತ ನಿಶ್ಚಿತಮ್ ।
ಏತದಭ್ಯಾಸಕಾನಾಂ ಚ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಶ್ಚಜಾಯತೇ ॥
ತಸ್ಮಾದ್ ಯೋಗೀ ಯತ್ನತೋ ವೈ ಸಾಧಯೇತ್ ಸಿದ್ಧಿಸಾಧಕಃ ।
ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ನ ದೇಯಂ ಯಸ್ಯಕಸ್ಯಚಿತ್ ॥
ಯೇನಶೀಘ್ರಂ ಮರುತ್ಸಿದ್ಧಿರ್ಭವೇತ್ ದುಃಖೌಘಹಾರಿಣೀ ।

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ನೇರವಾಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಣಗಂಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ಆಲಸ್ಯವು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸಾಧಕನು ಈ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನವನ್ನು ಮಾಡುವನೋ, ಅವನ ವಾಯುವು ಪಶ್ಚಿಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ದುಃಖ ಕ್ಲೇಷಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮಾರುತಸಿದ್ಧಿಯು ಲಭಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಗೋಪನೀಯವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಗೋರಕ್ಷಾಸನ

अथ गोरक्षासनम् ।
जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानाव्यक्तसंस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥ २५ ॥

कण्ठसङ्कोचनम् कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याह योगिनां सिद्धिकारणम् ॥ २६ ॥

ಅಥ ಗೋರಕ್ಷಾಸನಮ್ ।
ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಪಾದೌ ಉತ್ತಾನಾವ್ಯಕ್ತಸಂಸ್ಥಿತೌ ।
ಗುಲ್ಫೌ ಚಾಚ್ಛಾದ್ಯ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮುತ್ತಾನಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ॥ 25 ॥
ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ ।
ಗೋರಕ್ಷಾಸನಮಿತ್ಯಾಹ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿಕಾರಣಮ್ ॥ 26 ॥

ಎಡಪಾದವು ಬಲಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ, ಬಲಪಾದವು ಎಡಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಬೇಕು; ಕಂಠವನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ (ಜಾಲಂಧರಬಂಧ) ಮೂಗಿನತುದಿಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಇದು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಗೋರಕ್ಷಾಸನ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. [2–26]

ಉತ್ಕಟಾಸನ

अथ उत्कटासनम् ।
अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ च खे गतौ ।
तत्रोपरि गुदं न्यस्य विज्ञेयमुत्कटासनम् ॥ २७ ॥

ಅಥ ಉತ್ಕಟಾಸನಮ್ ।
ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಮವಷ್ಟಭ್ಯ ಧರಾಂ ಗುಲ್ಫೌ ಚ ಖೇ ಗತೌ ।
ತತ್ರೋಪರಿ ಗುದಂ ನ್ಯಸ್ಯ ವಿಜ್ಞೇಯಮುತ್ಕಟಾಸನಮ್ ॥ 27 ॥

ಕುಕ್ಕರಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ನೆಲದಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು; ಎತ್ತರಿಸಿದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಗುದವನ್ನಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಉತ್ಕಟಾಸನವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. [2–27]

ಸಂಕಟಾಸನ

अथ सङ्कटासनम् ।
वामपादं चितेर्मूलं संन्यस्य धरणीतले ।

पाददण्डेन याम्येना वेष्टयेद्वामपादकम् ।
जानुर्युग्मे करयुग्ममेतत्सङ्कटमासनम् ॥ २८ ॥

ಅಥ ಸಂಕಟಾಸನಮ್ ।
ವಾಮಪಾದಂ ಚಿತೇರ್ಮೂಲಂ ಸಂನ್ಯಸ್ಯ ಧರಣೀತಲೇ ।
ಪಾದದಂಡೇನ ಯಾಮ್ಯೇನಾ ವೇಷ್ಟಯೇದ್ವಾಮಪಾದಕಮ್ ।
ಜಾನುರ್ಯುಗ್ಮೇ ಕರಯುಗ್ಮಮೇತತ್ಸಂಕಟಮಾಸನಮ್ ॥ 28 ॥

ಎಡಪಾದ ಮತ್ತು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿಸಿ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲಕಾಲಿನಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆಯಬೇಕು; ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದು. ಇದು ಸಂಕಟಾಸನವಾಗಿದೆ. [2–28]

ಮಯೂರಾಸನ

अथ मयूरासनम् ।
धरामवधृभ्य करयोस्तलाभ्यां तत्कूर्परे स्थापितनाभिपार्श्वम् ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ २९ ॥

ಅಥ ಮಯೂರಾಸನಮ್ ।
ಧರಾಮವಧೃಭ್ಯ ಕರಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾಂ ತತ್ಕೂರ್ಪರೇ ಸ್ಥಾಪಿತನಾಭಿಪಾರ್ಶ್ವಮ್ ।
ಉಚ್ಚಾಸನೋ ದಂಡವದುತ್ಥಿತಃ ಖೇ ಮಾಯೂರಮೇತತ್ಪ್ರವದಂತಿ ಪೀಠಮ್ ॥ 29 ॥

ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನಾಭಿಯ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡದಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಯೂರಾಸನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [2–29]

बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
  जनयतिजठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ।
हरति सकल रोगानाशु गुलमज्वरादीन्
  भवति विगतदोषमासनं श्रीमयूरम् ॥ ३० ॥

ಬಹು ಕದಶನಭುಕ್ತಂ ಭಸ್ಮ ಕುರ್ಯಾದಶೇಷಂ
  ಜನಯತಿಜಠರಾಗ್ನಿಂ ಜಾರಯೇತ್ಕಾಲಕೂಟಮ್ ।

ಹರತಿ ಸಕಲ ರೋಗಾನಾಶು ಗುಲ್ಮಜ್ವರಾದೀನ್
ಭವತಿ ವಿಗತದೋಷಮಾಸನಂ ಶ್ರೀಮಯೂರಮ್ ॥ 30 ॥

ಶ್ರೀಮಯೂರವು ಅತೀ ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಶಿಸಿ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಿ, ಕಾಲಕೂಟ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು; ಗುಲ್ಮ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ದೋಷರಹಿತವಾಗಿಸುವುದು. [2–30]

ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ (ಕೋಳಿ)

अथ कुक्कुटासनम् ।
पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
कूर्पराभ्यां समासीन उच्चस्थः कुक्कुटासनम् ।

ಅಥ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಮ್ ।
ಪದ್ಮಾಸನಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಕರೌ ।
ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಸಮಾಸೀನ ಉಚ್ಚಸ್ಥಃ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಮ್ ॥ 31 ॥

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಎದುರು ನೆಲದಮೇಲಿರಿಸಿ ಮೊಣಕೈಗಳ ಬಲದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಇದು ಕುಕ್ಕುಟಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. [2–31]

ಕೂರ್ಮಾಸನ (ಆಮೆ)

अथ कूर्मासनम् ।
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।
ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम् ॥ ३२ ॥

ಅಥ ಕೂರ್ಮಾಸನಮ್ ।
ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಹಿತೌ ।
ಋಜುಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಕೂರ್ಮಾಸನಮಿತೀರಿತಮ್ ॥ 32 ॥

ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಯೋನಿದೇಶದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ದೇಹ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕೂರ್ಮಾಸನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [2–32]

ಉತ್ತಾನಕೂರ್ಮಾಸನ

अथ उत्तानकूर्मासनम् ।
कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम् ।
पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ ३३ ॥

ಅಥ ಉತ್ತಾನಕೂರ್ಮಾಸನಮ್ ।
ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಬಂಧಸ್ಥಂ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಧೃತಕಂಧರಮ್ ।
ಪೀಠಂ ಕೂರ್ಮವದುತ್ತಾನಮೇತದುತ್ತಾನಕೂರ್ಮಕಮ್ ॥ 33 ॥

ಕುಕ್ಕುಟಾಸನದಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕರಗಳ ನಡುವೆ ತರಬೇಕು. ದೇಹವು ಮೇಲೆತ್ತಿದ ಕೂರ್ಮದಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಉತ್ತಾನಕೂರ್ಮಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [2–33]

ಮಂಡೂಕಾಸನ (ಕಪ್ಪೆ)

अथ मण्डूकासनम् ।
पादतलौ पृष्ठदेशो अङ्गुष्ठे द्वे च संस्पृशेत् ।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डूकासनम् ॥ ३४ ॥

ಅಥ ಮಂಡೂಕಾಸನಮ್ ।
ಪಾದತಲೌ ಪೃಷ್ಠದೇಶೋ ಅಂಗುಷ್ಠೇ ದ್ವೇ ಚ ಸಂಸ್ಪೃಶೇತ್ ।
ಜಾನುಯುಗ್ಮಂ ಪುರಸ್ಕೃತ್ಯ ಸಾಧಯೇನ್ಮಂಡೂಕಾಸನಮ್ ॥ 34 ॥

ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ತಾಗುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲಿಡಬೇಕು; ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು. ಇದು ಮಂಡೂಕಾಸನವಾಗುವುದು. [2–34]

ಉತ್ತಾನಮಂಡೂಕಾಸನ

अथ उत्तानमण्डूकासनम् ।
मण्डूकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
एतत् भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डूकम् ॥ ३५ ॥

ಅಥ ಉತ್ತಾನಮಂಡೂಕಾಸನಮ್ ।
ಮಂಡೂಕಾಸನಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಧೃತಂ ಶಿರಃ ।
ಏತತ್ ಭೇಕವದುತ್ತಾನಮೇತದುತ್ತಾನಮಂಡೂಕಮ್ ॥ 35 ॥

ಮಂಡೂಕಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೊಣಕೈಗಳಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎತ್ತರಿಸಿದ ಮಂಡೂಕದಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದು ಉತ್ತಾನಮಂಡೂಕಾಸನ. [2–35]

ವೃಕ್ಷಾಸನ

अथ वृक्षासनम् ।
वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय तु ।
तिष्ठेत्त वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥ ३६ ॥

ಅಥ ವೃಕ್ಷಾಸನಮ್ ।
ವಾಮೋರುಮೂಲದೇಶೇ ಚ ಯಾಮ್ಯಂ ಪಾದಂ ನಿಧಾಯ ತು ।
ತಿಷ್ಠೇತ್ತ ವೃಕ್ಷವದ್ಭೂಮೌ ವೃಕ್ಷಾಸನಮಿದಂ ವಿದುಃ ॥ 36 ॥

ಎಡಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿರಿಸಿ ವೃಕ್ಷದಂತೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ವೃಕ್ಷಾಸನವೆಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [2–36]

ಗರುಡಾಸನ

अथ गरुडासनम् ।
जङ्घोरूभ्यां धरां पीड्या स्थिरकायो द्विजानुना ।
जानूरूपरि करयुग्मं गरुडासनमुच्यते ॥ ३७ ॥

ಅಥ ಗರುಡಾಸನಮ್ ।
ಜಂಗೋರೂಭ್ಯಾಂ ಧರಾಂ ಪೀಡ್ಯಾ ಸ್ಥಿರಕಾಯೋ ದ್ವಿಜಾನುನಾ ।
ಜಾನೂಪರಿ ಕರಯುಗ್ಮಂ ಗರುಡಾಸನಮುಚ್ಯತೇ ॥ 37 ॥

ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೃಢವಾಗಿಸಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು; ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿರಿಸುವುದು. ಇದು ಗರುಡಾಸನವಾಗುವುದು. [2–37]

ವೃಷಾಸನ (ವೃಷಭ)

अथ वृषासनम् ।
यम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम् ।
विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ॥ ३८ ॥

ಅಥ ವೃಷಾಸನಮ್ ।
ಯಾಮ್ಯಗುಲ್ಫೇ ಪಾಯುಮೂಲಂ ವಾಮಭಾಗೇ ಪದೇತರಮ್ ।
ವಿಪರೀತಂ ಸ್ಪೃಶೇದ್ಭೂಮಿಂ ವೃಷಾಸನಮಿದಂ ಭವೇತ್ ॥ 38 ॥

ಬಲಪಾದವನ್ನು ಗುದದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಎಡಕಾಲನ್ನು ಅದರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು; ದೇಹವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದು ವೃಷಾಸನವಾಗುವುದು. [2–38]

ಶಲಭಾಸನ (ಮಿಡತೆ)

अथ शलभासनम् ।
अभ्यास्यः शेते करयुग्मं वक्षेभूमिमवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् ।
पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वं वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥ ३९ ॥

ಅಥ ಶಲಭಾಸನಮ್ ।
ಅಭ್ಯಾಸ್ಯಃ ಶೇತೇ ಕರಯುಗ್ಮಂ ವಕ್ಷೇಭೂಮಿಮವಷ್ಟಭ್ಯ ಕರಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾಮ್ ।
ಪಾದೌ ಚ ಶೂನ್ಯೇ ಚ ವಿತಸ್ತಿ ಚೋರ್ಧ್ವಂ ವದಂತಿ ಪೀಠಂ ಶಲಭಂ ಮುನೀಂದ್ರಾಃ ॥ 39 ॥

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮುಖಕೆಳಗೆಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯಬಳಿ ನೆಲಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಇರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠರು ಶಲಭಾಸನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [2–39]

ಮಕರಾಸನ (ಮೊಸಳೆ)

अथ मकरासनम् ।
अभ्यास्यः शेते हृदयं निधाय भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ ।
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मेदेहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ ४० ॥

ಅಥ ಮಕರಾಸನಮ್ ।
ಅಭ್ಯಾಸ್ಯಃ ಶೇತೇ ಹೃದಯಂ ನಿಧಾಯ ಭೂಮೌ ಚ ಪಾದೌ ಚ ಪ್ರಸಾರ್ಯಮಾಣೌ ।
ಶಿರಶ್ಚ ಧೃತ್ವಾ ಕರದಂಡಯುಗ್ಮೇದೇಹಾಗ್ನಿಕಾರಂ ಮಕರಾಸನಂ ತತ್ ॥ 40 ॥

ಮುಖ ಕೆಳಗೆಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಬೇಕು; ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಅವುಗಳ ಒಳಗೆಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ದೇಹಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಕರಾಸನವಾಗಿದೆ. [2–40]

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ (ಒಂಟೆ)

अथ उष्ट्रासनम् ।
अभ्यासयः शेते पदयुग्मव्यस्तं पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।
आकुञ्चयेत्सम्यगुदरास्यगाढमौष्ट्रञ्च पीठं योगिनो वदन्ति ॥ ४१ ॥

ಅಥ ಉಷ್ಟ್ರಾಸನಮ್ ।
ಅಭ್ಯಾಸ್ಯಃ ಶೇತೇ ಪದಯುಗ್ಮವ್ಯಸ್ತಂ ಪೃಷ್ಠೇ ನಿಧಾಯಾಪಿ ಧೃತಂ ಕರಾಭ್ಯಾಮ್ ।
ಆಕುಂಚಯೇತ್ಸಮ್ಯಗುದರಾಸ್ಯಗಾಢಮೌಷ್ಟ್ರಂಚ ಪೀಠಂ ಯೋಗಿನೋ ವದಂತಿ ॥ 41 ॥

ಮುಖ ಕೆಳಗೆಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ತರಬೇಕು; ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [2–41]

ಭುಜಂಗಾಸನ (ಹಾವು)

अथ भुजङ्गासनम् ।
अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ विनिन्यसेत् ।
करतलाभ्यां धरां धृत्वा ऊर्ध्वशीर्षः फणीव हि ॥ ४२ ॥
देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।
जागर्ति भुजगी देवी भुजगासनसाधनात् ॥ ४३ ॥

ಅಥ ಭುಜಂಗಾಸನಮ್ ।
ಅಂಗುಷ್ಠನಾಭಿಪರ್ಯಂತಮಧೋಭೂಮೌ ವಿನಿನ್ಯಸೇತ್ ।
ಕರತಲಾಭ್ಯಾಂ ಧರಾಂ ಧೃತ್ವಾ ಊರ್ಧ್ವಶೀರ್ಷಃ ಫಣೀವ ಹಿ ॥ 42 ॥

ದೇಹಾಗ್ನಿರ್ವರ್ಧತೇ ನಿತ್ಯಂ ಸರ್ವರೋಗವಿನಾಶನಮ್ ।
ಜಾಗರ್ತಿ ಭುಜಗೀ ದೇವೀ ಭುಜಗಾಸನಸಾಧನಾತ್ ॥ 43 ॥

ಕಾಲಿನ ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ನಾಭಿಯವರೆಗಿನ ದೇಹವು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು, ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯಂತೆ. ಇದು ಭುಜಂಗಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೇಹಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಶಿಸುವುದು. ಭುಜಗಾಸನದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ದೇವೀಯು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. [2–43]

ಯೋಗಾಸನ

अथ योगासनम् ।
उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुरोपरि ।
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम् ॥ ४४ ॥
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥ ४५ ॥

ಅಥ ಯೋಗಾಸನಮ್ ।
ಉತ್ತಾನೌ ಚರಣೌ ಕೃತ್ವಾ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಜಾನುರೋಪರಿ ।
ಆಸನೋಪರಿ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಉತ್ತಾನಂ ಕರಯುಗ್ಮಕಮ್ ॥ 44 ॥
ಪೂರಕೈರ್ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ ।
ಯೋಗಾಸನಂ ಭವೇದೇತದ್ಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಾಧನೇ ॥ 45 ॥

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮೊಣಗಂಟುಗಳಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು; ಕೈಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಮೊಣಗಂಟುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ನಾಸಾಗ್ರವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಇದು ಯೋಗಿಗಳ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವ ಯೋಗಾಸನವಾಗಿದೆ. [2–44..45]

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे आसनप्रयोगो नाम द्वितियोपदेशः समाप्तः ।

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಆಸನಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ದ್ವಿತೀಯೋಪದೇಶಃ ಸಮಾಪ್ತಃ ।

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಚಂಡ ಸಂವಾದದ ಆಸನಪ್ರಯೋಗ ಹೆಸರಿನ ಎರಡನೆಯ ಉಪದೇಶವು ಮುಗಿಯಿತು.

तृतीयोपदेशः ತೃತೀಯೋಪದೇಶಃ

मुद्राकथनम् ಮುದ್ರಾಕಥನಮ್

घेरण्ड उवाच ।
महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।
तडागी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा ॥ २ ॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशति मुद्राणि सिद्धदानीह योगिनाम् ॥ ३ ॥

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ಮಹಾಮುದ್ರಾ ನಭೋಮುದ್ರಾ ಉಡ್ಡೀಯಾನಂ ಜಲಂಧರಮ್ ।
ಮೂಲಬಂಧಂ ಮಹಾಬಂಧಂ ಮಹಾವೇಧಶ್ಚ ಖೇಚರೀ ॥ 1 ॥
ವಿಪರೀತಕರೀ ಯೋನಿರ್ವಜ್ರೋಲೀ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೀ ।
ತಡಾಗೀ ಮಾಂಡುಕೀ ಮುದ್ರಾ ಶಾಂಭವೀ ಪಂಚಧಾರಣಾ ॥ 2 ॥
ಅಶ್ವಿನೀ ಪಾಶಿನೀ ಕಾಕೀ ಮಾತಂಗೀ ಚ ಭುಜಂಗಿನೀ ।
ಪಂಚವಿಂಶತಿ ಮುದ್ರಾಣಿ ಸಿದ್ಧದಾನೀಹ ಯೋಗಿನಾಮ್ ॥ 3 ॥

ಘೇರಂಡನು ಹೇಳಿದನು – ಮಹಾಮುದ್ರೆ, ನಭೋಮುದ್ರೆ, ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ, ಜಲಂಧರಬಂಧ, ಮೂಲಬಂಧ, ಮಹಾಬಂಧ, ಮಹಾವೇಧ, ಖೇಚರೀ, ವಿಪರೀತಕರಣಿ, ಯೋನಿ, ವಜ್ರೋಲಿ, ಶಕ್ತಿಚಾಲನಿ, ತಡಾಗೀ, ಮಾಂಡುಕಿ, ಶಾಂಭವೀ, ಪಂಚಧಾರಣಗಳು, ಅಶ್ವಿನೀ, ಪಾಶಿನೀ, ಕಾಕೀ, ಮಾತಂಗೀ ಮತ್ತು ಭುಜಂಗಿನೀ ಎಂದು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಮುದ್ರೆಗಳು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವುವು. [3–1..3]

ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ:

ಸಶೈಲವನಧಾತ್ರೀಣಾಂ ಯಥಾ ಧಾರೋಹಿ ನಾಯಕಃ ।
ಸರ್ವೇಷಾಂ ಹಠತಂತ್ರಾಣಾಂ ತಥಾ ಧಾರಾಹಿ ಕುಂಡಲೀ ॥
ಸುಪ್ತಾಗುರುಪ್ರಸಾದೇನ ಯಥಾ ಜಾಗರ್ತಿ ಕುಂಡಲೀ ।
ತದಾ ಪದ್ಮಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭಿದ್ಯಂತೇಗ್ರಂಥಯೋಽಪಿಚ ॥
ಪ್ರಾಣಸ್ಯಶೂನ್ಯಪದವೀ ತದಾ ರಾಜಪಥಾಯತೇ ।
ಯದಾಚಿತ್ತಂ ವಿನಾಲಂಬಂ ತದಾಕಾಲಸ್ಯಬಂಧನಮ್ ॥

ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಪ್ರಬೋಧಾಯಿತುಮೀಶ್ವರೀಮ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಮುಖೇ ಸುಪ್ತಾ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥

ಹೇಗೆ ಶೇಷರಾಜನು ಶೈಲವನ-ಪೃಥಿವೀ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಆಧಾರವಾಗಿರುವನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಹಠ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳ ಆಧಾರವು ಕುಂಡಲಿನೀ ಎಂಬ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು. ಶ್ರೀಗುರುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಯಾವಾಗ ಕುಂಡಲಿನೀಯ ಜಾಗೃತಿಯಾಗುವುದೋ ಆಗ ಪದ್ಮಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ . ಪ್ರಾಣವು ಶೂನ್ಯಪದವಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅವಲಂಬನೆಯಿಲ್ಲದೇ ಚಿತ್ತವು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪರಮೇಶ್ವರೀ ಕುಂಡಲಿನೀಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ಮುದ್ರೆಗಳ ಫಲ ವಿವರ

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।
मुद्राणं पटलं देवि कथितं तवसन्निधौ ।
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ ४ ॥
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।
प्रीतिदं योगिनाञ्चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ ५ ॥

ಅಥ ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಫಲಕಥನಮ್ ।
ಮುದ್ರಾಣಂ ಪಟಲಂ ದೇವಿ ಕಥಿತಂ ತವ ಸನ್ನಿಧೌ ।
ಯೇನ ವಿಜ್ಞಾತಮಾತ್ರೇಣ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ 4 ॥
ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ನ ದೇಯಂ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಚಿತ್ ।
ಪ್ರೀತಿದಂ ಯೋಗಿನಾಂಚೈವ ದುರ್ಲಭಂ ಮರುತಾಮಪಿ ॥ 5 ॥

ಹೇ ದೇವಿಯೇ, ನಾನು ನಿನಗೆ ವಿವಿಧ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವೆನು. ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಲಭಿಸುವುವು ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಯೋಗ್ಯತೆಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಕೂಡದು. ಅವು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾಗಿವೆ. [3–4..5]

ಇತರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಮುದ್ರಾಣಾಂ ದಶಕಂ ಹ್ಯೇತ್ತದ್ವ್ಯಾಧಿಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಕಮ್ ।
ದೇವೇಶಿ ಕಥಿತಂ ದಿವ್ಯಮಷ್ಟೈಶ್ವರ್ಯಪ್ರದಾಯಕಮ್ ॥
ವಲ್ಲಭಂ ಯೋಗಿನಾಮೇತದ್ದುರ್ಲಭಂ ಮರುತಾಮಪಿ ।
ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಯಥಾ ರತ್ನಕರಂಡಕಮ್ ॥
ಕಸ್ಯಚಿತ್ನೈವ ವಕ್ತವ್ಯಂ ಕುಲಸ್ತ್ರೀಸುರತಂ ಯಥಾ ।

ಈ ಹತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು ವ್ಯಾಧಿ–ರೋಗಗಳನ್ನು ನಷ್ಟಮಾಡುವಂತಹದಾಗಿದ್ದು, ಅಣಿಮಾ ಮೊದಲಾದ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇವು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ರತ್ನದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ ಜೋಪಾನವಾಗಿಡಬೇಕು.

ಮಹಾಮುದ್ರೆ

अथ महामुद्राकथनम् ।
पायुमूलं वामगुल्फे सम्पीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपादाङ्गुलः ॥ ६ ॥
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥ ७ ॥

ಅಥ ಮಹಾಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಪಾಯುಮೂಲಂ ವಾಮಗುಲ್ಫೇ ಸಂಪೀಡ್ಯ ದೃಢಯತ್ನತಃ ।
ಯಾಮ್ಯಪಾದಂ ಪ್ರಸಾರ್ಯಾಥ ಕರೇ ಧೃತಪದಾಂಗುಲಃ ॥ 6 ॥
ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ ।
ಮಹಾಮುದ್ರಾಭಿಧಾ ಮುದ್ರಾ ಕಥ್ಯತೇ ಚೈವ ಸೂರಿಭಿಃ ॥ 7 ॥

ಗುದಮೂಲವನ್ನು ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಬಲಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಹಾಮುದ್ರೆಯೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [3–6..7]

क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहाजीर्णज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रा च साधनात् ॥ ८ ॥

ಕ್ಷಯಕಾಸಂ ಗುದಾವರ್ತಂ ಪ್ಲೀಹಾಜೀರ್ಣಜ್ವರಂ ತಥಾ ।
ನಾಶಯೇತ್ಸರ್ವರೋಗಾಂಶ್ಚ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಚ ಸಾಧನಾತ್ ॥ 8 ॥

ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮು, ಗುದದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಪ್ಲೀಹದ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಮಹಾಮುದ್ರೆಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಾಶವಾಗುವುದು. [3–8]

ಪಾದಮೂಲೇನ ವಾಮೇನ ಯೋನಿಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ದಕ್ಷಿಣೇ ।
ಪಾದಂ ಪ್ರಸಾರಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಧಾರಯೇದ್ದೃಢಮ್ ॥

ಕಂಠೇವಕ್ತ್ರಂ ಸಮಾರೋಪ್ಯ ಧಾರಯೇದ್ವಾಯುಮೂರ್ಧ್ವತಃ ।
ಯಥಾದಂಡಾಹತಃ ಸರ್ಪೋ ದಂಡಾಕಾರಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥
ಋಜ್ವೀಭೂತಾ ತಥಾ ಶಕ್ತಿಃ ಕುಂಡಲೀ ಸಹಸಾಭವೇತ್ ।
ತದಾಸಾಮರಣಾವಸ್ಥಾ ಜಾಯತೇ ದ್ವಿಪುಟಾಶ್ರಿತಾ ॥
ತದಾ ಶನೈಃ ಶನೈರೇವ ರೇಚಯೇತಂ ನ ವೇಗತಃ ।
ಇಯಂ ಖಲು ಮಹಾಮುದ್ರಾ ತವಸ್ನೇಹಾತ್ ಪ್ರಕಾಶ್ಯತೇ ॥ ಗೃಹಯಾಮಲತಂತ್ರ ॥

ಯೋನಿಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಒತ್ತಿಹಿಡಿದು, ಬಲಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಸರಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಂಠವನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಂಡದಿಂದ ಹೊಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾವು ನೇರವಾಗುವಂತೆ, ಕುಂಡಲಿನೀಯು ಕೂಡಾ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಹಾಮುದ್ರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೂ ಮುಂದುವರೆದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಅನೇನವಿಧಿನಾ ಯೋಗೀ ಮಂದಭಾಗ್ಯೋಽಪಿ ಸಿಧ್ಯತಿ ।
ಸರ್ವಾಸಾಮೇವನಾಡೀನಾಂ ಚಾಲನಂ ಬಿಂದುಮಾರಣಮ್ ॥
ಜಾರಣಂ ತು ಕಷಾಯಾಯ ಪಾತಕಾನಾಂ ವಿನಾಶಕಮ್ ।
ಸರ್ವ ರೋಗೋಪಶಮನಂ ಜಠರಾಗ್ನಿವಿವರ್ಧನಮ್ ॥
ವಪುಷಃ ಕಾಂತಿಮಮಲಾಂ ಜರಾಮೃತ್ಯು ವಿನಾಶನಮ್ ।
ವಾಂಛಿತಾರ್ಥ ಫಲಂ ಸೌಖ್ಯಮಿಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಚ ಮಾರಣಾಮ್ ॥
ಏತದುಕ್ತಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಯೋಗಾರೂಢಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ ।
ಭವೇದಭ್ಯಾಸತೋಽವಶ್ಯಂ ನಾತ್ರಕಾರ್ಯ ವಿಚಾರಣಾ ॥
ಗೋಪನೀಯಾ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಮುದ್ರೇಯಂ ಸುರಪೂಜಿತೇ ।
ಯಾಂತು ಪ್ರಾಪ್ಯಭವಾಂಭೋಧೇಃ ಪಾರಂಗಚ್ಛಂತಿ ಯೋಗಿನಃ ॥
ಮುದ್ರಾಕಾಮದುಧಾಹ್ಯೇಷಾ ಸಾಧಕಾನಾಂಮಯೋದಿತಾ ।
ಗುಪ್ತಚಾರೇಣ ಕರ್ತವ್ಯಾ ನ ದೇಯಾಯಸ್ಯಕಸ್ಯಚಿತ್ ॥

ಮಹಾಕ್ಲೇಶಾದಯೋ ದೋಷಃ ಕ್ಷೀಯಂತೇ ಮರಣಾದಯಃ ।
ಮಹಾಮುದ್ರಾತ್ತು ತೇನೈವ ಸಮಾಖ್ಯಾತಾ ಮಹೇಶ್ವರೀ ॥
ಚಂದ್ರಾಂಗೇನ ಸಮಭ್ಯಸ್ಯ ಸೂರ್ಯಾಂಗೇನ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ।
ಯಾವತ್ಸಂಕ್ಯಾಭವೇತ್ತಸ್ಯಾ ತತಃ ಸಂಖ್ಯಾಂ ವಿಸರ್ಜಯೇತ್ ॥
ನಹಿ ಪಥ್ಯಮಪಥ್ಯಂ ವಾ ರಸಾಃ ಸರ್ವೇಽಪಿನೀರಸಾಃ ।
ಅಭಿಭುಕ್ತಂ ವಿಷಂಘೋರಂ ಪೀಯೂಷಮಪಿ ಜೀರ್ಯತಿ ॥
ಕ್ಷಯಕುಷ್ಟ ಗುದಾವರ್ತ ಗುದಪ್ಲೀಹಾ ಪುರೋಗಮಾಃ ।
ತಸ್ಯದೋಷಾಃ ಕ್ಷಯಂಯಾಂತಿ ಮಹಾಮುದ್ರಾಂ ಚ ಯೋಭ್ಯಸೇತ್ ॥

ಕಥಿತೇಯಂ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಜರಾಮರಣ ನಾಶಿನೀ ।
ಗೋಪನೀಯಾ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ನ ದೇಯಾಯಸ್ಯಕಸ್ಯಚಿತ್ ॥ ಗೃಹಯಾಮಲತಂತ್ರ ॥

ಮಹಾಕ್ಲೇಶ ಮುಂತಾದ ಮತ್ತು ಮರಣ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ಮಹಾಮುದ್ರೆಯ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಚಂದ್ರಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಸೂರ್ಯಾಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಥ್ಯ–ಅಪಥ್ಯಗಳು, ವಿಷ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅವು ಪಚನವಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ಮಹಾಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಜರೆ–ಮರಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಈ ಮಹಾಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಗೋಪನೀಯವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ನಭೋಮುದ್ರೆ

अथ नभोमुद्राकथनम् ।
यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरोभूत्वा धारयेत् पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ९ ॥

ಅಥ ನಭೋಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಸರ್ವಕಾರ್ಯೇಷು ಸರ್ವದಾ ।
ಊರ್ಧ್ವಜಿಹ್ವಃ ಸ್ಥಿರೋಭೂತ್ವಾ ಧಾರಯೇತ್ ಪವನಂ ಸದಾ ।
ನಭೋಮುದ್ರಾ ಭವೇದೇಷಾ ಯೋಗಿನಾಂ ರೋಗನಾಶಿನೀ ॥ 9 ॥

ಯೋಗಿಯು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ, ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಮೇಲೆಮಾಡಿ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಳವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಷಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಯೋಗಿಗಳ ರೋಗನಾಶವನ್ನು ಮಾಡುವ ನಭೋಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. [3–9]

ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ

अथ उड्डीयानबन्धः ।
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डानं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ १० ॥

ಅಥ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧಃ ।

ಉದರೇ ಪಶ್ಚಿಮಂ ತಾನಂ ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಂ ತು ಕಾರಯೇತ್ ।

ಉಡ್ಡಾನಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ಮಾದವಿಶ್ರಾಂತಂ ಮಹಾಖಗಃ ।

ಉಡ್ಡೀಯಾನಂ ತ್ವಸೌ ಬಂಧೋ ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಕೇಸರೀ ॥ 10 ॥

ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು; ಮಹಾಪಕ್ಷಿಯು (ಉಸಿರಾಟ) ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಮೇಲೆಹಾರುವಂತೆ ಮಾಡುವ (ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ) ಈ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಮೃತ್ಯುನಾಶಕವಾಗಿರುವುದು. [3–10]

समग्राद्बन्धनाद् ध्येतदुड्डियानं विशिष्यते ।

उड्डीयने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेद् ॥ ११ ॥

ಸಮಗ್ರಾದ್‌ಬಂಧನಾದ್ ಧ್ಯೇತದುಡ್ಡೀಯಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ।

ಉಡ್ಡೀಯನೇ ಸಮಭ್ಯಸ್ತೇ ಮುಕ್ತಿಃ ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ ಭವೇದ್ ॥ 11 ॥

ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ಮುಕ್ತಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು. [3–11]

ಇತರೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಉಡ್ಡೀಯಾನದ ಫಲವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ನಿತ್ಯಂ ಯಃ ಕುರುತೇ ಯೋಗೀ ಚತುರ್ವಾರಂ ದಿನೇ ದಿನೇ ।

ತಸ್ಯಾ ನಾಭೇಸ್ತು ಶುದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ಯೇನಶುದ್ಧೋಭವೇನ್ಮರುತ್ ॥

ಷಣ್ಮಾಸಮಭ್ಯಸೇದ್ಯೋಗೀ ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯತಿ ನಿಶ್ಚಿತಮ್ ।

ತಸ್ಯೋದರಾಗ್ನಿರ್ಜ್ವಲತಿ ರಸವೃದ್ಧಿಶ್ಚಜಾಯತೇ ॥

ರೋಗಾಣಾಂ ಸಂಕ್ಷಯಶ್ಚಾಪಿ ಯೋಗಿನಾಂ ಭವತಿ ಧ್ರುವಮ್ ।

ಗುರೌರ್ಲಬ್ಧ್ವಾತು ಯತ್ನೇನ ಸಾಧಯೇಚ್ಚವಿಚಕ್ಷಣಃ ॥

ನಿರ್ಜನೇಸುಸ್ಥಿತೇ ದೇಶೇ ಬಂಧಂ ಪರಮ ದುರ್ಲಭಮ್ ।

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾಲ್ಕುಬಾರಿ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸುವವನ ನಾಭಿಯು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವಾಯುಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿ, ಶರೀರಪುಷ್ಟಿಯ ರಸಸಂಚಾರವಾಗುವುದು. ಇದರ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಪಡೆದು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಸೇದ್ಯಸ್ತು ಸತ್ತ್ವಸ್ಥೋ ವೃದ್ಧೋಽಪಿ ತರುಣಾಯತೇ ।

ಷಣ್ಮಾಸಮಭ್ಯಸೇನ್ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯತ್ಯೇವ ನ ಸಂಶಯಃ ॥ ದತ್ತಾತ್ರೇಯಸಂಹಿತೆ ॥

ಉಡ್ಡೀಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮುದುಕನೂ ಯೌವನಭರಿತನಾಗುವನು ಮತ್ತು ಆರುತಿಂಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

ಜಾಲಂಧರಬಂಧ

अथ जालन्धरबन्धकथनम् ।
कण्ठसङ्कोचनम् कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणीम् ॥ १२ ॥

ಅಥ ಜಾಲಂಧರಬಂಧಕಥನಮ್ ।
ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ಚಿಬುಕಂ ಹೃದಯೇನ್ಯಸೇತ್ ।
ಜಾಲಂಧರೇ ಕೃತೇ ಬಂಧೇ ಷೋಡಶಾಧಾರಬಂಧನಮ್ ।
ಜಾಲಂಧರಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮೃತ್ಯೋಶ್ಚ ಕ್ಷಯಕಾರಿಣೀಮ್ ॥ 12 ॥

ಕಂಠವನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ನಾಡೀಜಾಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಇದು ಹದಿನಾರು ಆಧಾರಗಳನ್ನು (ಹದಿನಾರುದಳ ಪದ್ಮವನ್ನು) ಮುಚ್ಚುವುದು. ಜಾಲಂಧರವೆಂಬ ಮಹಾಮುದ್ರೆಯು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿಸುವುದು. [3–12]

सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेद्योगि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ १३ ॥

ಸಿದ್ಧಂ ಜಾಲಂಧರಂ ಬಂಧಂ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಮ್ ।
ಷಣ್ಮಾಸಮಭ್ಯಸೇದ್ಯೋಗಿ ಸ ಸಿದ್ಧೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ ॥ 13 ॥

ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದು. ಆರುತಿಂಗಳ ಸ್ಥಿರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಬೇಡ. [3–13]

ಕಂಠಮಾಕುಂಚಯಹೃದಯೇ ಸ್ಥಾಪಯೇತ್ ಚಿಬುಕಂ ದೃಢಮ್ ।
ಬಂಧೋಜಾಲಂಧರಾಖ್ಯೋಽಯಮಮೃತಾವ್ಯಯಕಾರಕಃ ॥ ಗೃಹಯಾಮಲತಂತ್ರ ॥

ಕಂಠವನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿರಿಸುವುದನ್ನು ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಾಲಂಧರಬಂಧದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತವು ವ್ಯಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಂಧನಾನೇನ ಪೀಯೂಷಂ ಸ್ವಯಂ ಪಿಬತಿ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ।
ಅಮರತ್ವಂ ಚ ಸಂಪ್ರಾಪ್ಯ ಮೋದತೇ ಭುವನತ್ರಯೇ ॥
ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಏಷ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಃ ।
ಅಭ್ಯಾಸಃ ಕ್ರಿಯತೇ ನಿತ್ಯಂ ಯೋಗಿನಾಸಿದ್ಧಿಮಿಚ್ಛತಾ ॥

ಈ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧದಿಂದ ಯೋಗೀಯು ಅಮೃತಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆದರಿಂದ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂರೂ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸದೈವ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೂಲಬಂಧ

अथ मूलबन्धकथनम् ।
पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे सम्पीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १४ ॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

ಅಥ ಮೂಲಬಂಧಕಥನಮ್ ।
ಪಾರ್ಷ್ಣಿನಾ ವಾಮಪಾದಸ್ಯ ಯೋನಿಮಾಕುಂಚಯೇತ್ತತಃ ।
ನಾಭಿಗ್ರಂಥಿಂ ಮೇರುದಂಡೇ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯತ್ನತಃ ಸುಧೀಃ ॥ 14 ॥
ಮೇಢ್ರಂ ದಕ್ಷಿಣಗುಲ್ಫೇ ತು ದೃಢಬಂಧಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಜರಾವಿನಾಶಿನೀ ಮುದ್ರಾ ಮೂಲಬಂಧೋ ನಿಗದ್ಯತೇ ॥ 15 ॥

ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಯೋನಿದೇಶವನ್ನು (ಗುದ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಂಗದ ನಡುವಿನ ಪ್ರದೇಶ) ಒತ್ತಿ ಗುದವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ನಾಭಿದೇಶದಿಂದ ಮೇರುದಂಡವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಒತ್ತಬೇಕು; ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ದೃಢವಾಗಿ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವ ಇದನ್ನು ಮೂಲಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [3–14..15]

संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।
विरले सुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत् ॥ १६ ॥
आभ्यासाद्बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
साधयेद् यत्नतो तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥ १७ ॥

ಸಂಸಾರಸಮುದ್ರಂ ತರ್ತುಮಭಿಲಷತಿ ಯಃ ಪುಮಾನ್ ।
ವಿರಲೇ ಸುಗುಪ್ತೋ ಭೂತ್ವಾ ಮುದ್ರಾಮೇತಾಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ 16 ॥
ಅಭ್ಯಾಸಾದ್ಬಂಧನಸ್ಯಾಸ್ಯ ಮರುತ್ಸಿದ್ಧಿರ್ಭವೇದ್ಧ್ರುವಮ್ ।
ಸಾಧಯೇದ್ ಯತ್ನತೋ ತರ್ಹಿ ಮೌನೀ ತು ವಿಜಿತಾಲಸಃ ॥ 17 ॥

ಯಾರು ಸಂಸಾರಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟುವ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಆಲಸ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮೌನವಾಗಿ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವವನಿಗೆ ವಾಯುಸಿದ್ಧಿಯು (ಪ್ರಾಣ) ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಲಭಿಸುವುದು. [3–16..17]

ಪಾದಮೂಲೇನ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಗುದಮಾರ್ಗಂ ಸುಯಂತ್ರಿತಮ್ ।
ಬಲಾದಪಾನಮಾಕೃಷ್ಯ ಕ್ರಮಾದೂರ್ಧ್ವ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥
ಕಲ್ಪಿತೋಽಯಂ ಮೂಲಬಂಧೋ ಜರಾಮರಣನಾಶನಃ ।

ಗುಹ್ಯಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಒತ್ತಿಹಿಡಿದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂಧಿಸಿರುವ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಎಳೆಯುವುದನ್ನು ಮೂಲಬಂಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಾರ್ಧಕ್ಯ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಬಂಧದಿಂದ ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮಹಾಬಂಧ

अथ महाबन्धकथनम् ।
वामपादस्य गुल्फे तु पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं सम्पीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १८ ॥
शनैः शनैश्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जालन्धरे धारयेत् प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥ १९ ॥

ಅಥ ಮಹಾಬಂಧಕಥನಮ್ ।
ವಾಮಪಾದಸ್ಯ ಗುಲ್ಫೇ ತು ಪಾಯುಮೂಲಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ ।
ದಕ್ಷಪಾದೇನ ತದ್ಗುಲ್ಫಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯತ್ನತಃ ಸುಧೀಃ ॥ 18 ॥
ಶನೈಃ ಶನೈಶ್ಚಾಲಯೇತ್ ಪಾರ್ಷ್ಣಿಂ ಯೋನಿಮಾಕುಂಚಯೇಚ್ಛನೈಃ ।
ಜಾಲಂಧರೇ ಧಾರಯೇತ್ ಪ್ರಾಣಂ ಮಹಾಬಂಧೋ ನಿಗದ್ಯತೇ ॥ 19 ॥

ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಗುದಮೂಲವನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕು; ಬಲಪಾದದಿಂದ ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಯತ್ನದಿಂದ ಒತ್ತಿ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಗುದದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸಿ, ಜನನಾಂಗಮೂಲದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಸಂಕೋಚಿಸಬೇಕು; ಜಾಲಂಧರಬಂಧದಿಂದ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಹಾಬಂಧ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. [3–18..19]

महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।
प्रसादादस्य बन्धस्या साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥ २० ॥

ಮಹಾಬಂಧಃ ಪರೋ ಬಂಧೋ ಜರಾಮರಣನಾಶನಃ ।
ಪ್ರಸಾದಾದಸ್ಯ ಬಂಧಸ್ಯಾ ಸಾಧಯೇತ್ ಸರ್ವವಾಂಛಿತಮ್ ॥ 20 ॥

ಮುದಿತನ, ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಮಹಾಬಂಧವು ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಬಂಧವಾಗಿದೆ; ಇದರ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. [3–20]

ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ತತಃ ಪ್ರಸಾರಿತಪಾದೋ ವಿನ್ಯಸ್ಯತಮೂರೂಪರಿ ।
ಗುದಾಯೋನಿಂ ಸಮಾಕುಂಚ್ಯ ಕೃತ್ವಾ ಚಾಪಾನಮೂರ್ಧ್ವಗಮ್ ॥
ಯೋಜಯಿತ್ವಾಸಮಾನೇನ ಕೃತ್ವಾಪ್ರಾಣಮಧೋಮುಖಮ್ ।
ಬಂಧಯೇದುದರೇಽನ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾಭ್ಯಾಂ ಯಃ ಸುಧೀಃ ॥
ಕಥಿತೋಽಯಂ ಮಹಾಬಂಧಃ ಸಿದ್ಧಿಮಾರ್ಗಪ್ರದರ್ಶಕಃ ।

ಮಹಾವೇಧ

अथ महावेधकथनम् ।
रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना यथा ॥ २१ ॥
महाबन्धं समासाद्य उड्डानकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ २२ ॥

ಅಥ ಮಹಾವೇಧಕಥನಮ್ ।
ರೂಪಯೌವನಲಾವಣ್ಯಂ ನಾರೀಣಾಂ ಪುರುಷಂ ವಿನಾ ।
ಮೂಲಬಂಧಮಹಾಬಂಧೌ ಮಹಾವೇಧಂ ವಿನಾ ಯಥಾ ॥ 21 ॥
ಮಹಾಬಂಧಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಉಡ್ಡಾನಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ ।
ಮಹಾವೇಧಃ ಸಮಾಖ್ಯಾತೋ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಃ ॥ 22 ॥

ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೂಪ, ಯೌವನ, ಲಾವಣ್ಯಗಳು ಪುರುಷರಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮೂಲಬಂಧ ಮತ್ತು ಮಹಾಬಂಧಗಳು ಮಹಾವೇಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುವು. ಮಹಾಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಉಡ್ಡಾನಕುಂಭಕದಿಂದ ಉಸಿರುಬಿಗಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮಹಾವೇಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [3–21..22]

महाबन्धमूलबन्धौ महावेध समन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २३ ॥
न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोयं योगिपुङ्गवैः ॥ २४ ॥

ಮಹಾಬಂಧಮೂಲಬಂಧೌ ಮಹಾವೇಧ ಸಮನ್ವಿತೌ ।
ಪ್ರತ್ಯಹಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ತು ಸ ಯೋಗೀ ಯೋಗವಿತ್ತಮಃ ॥ 23 ॥
ನ ಮೃತ್ಯುತೋ ಭಯಂ ತಸ್ಯ ನ ಜರಾ ತಸ್ಯ ವಿದ್ಯತೇ ।
ಗೋಪನೀಯಃ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ವೇಧೋಯಂ ಯೋಗಿಪುಂಗವೈಃ ॥ 24 ॥

ನಿತ್ಯವೂ ಮಹಾಬಂಧ, ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಮಹಾವೇಧದೊಡನೆ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಯೋಗಿಯು ಯೋಗಿಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಭಯವಿಲ್ಲ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅವನ ಬಳಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಿಗಳು ಈ ವೇಧವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಗೋಪನೀಯವಾಗಿಡಬೇಕು. [3–23..24]

ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆ

अथ खेचरीमुद्राकथनम्
जिह्वाधो नाडीं संछिन्ना रसनां चालयेत् सदा ।
दोहयेन्नवनितेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥ २५ ॥

ಅಥ ಖೇಚರೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಜಿಹ್ವಾಧೋ ನಾಡೀಂ ಸಂಛಿನ್ನಾಂ ರಸನಾಂ ಚಾಲಯೇತ್ ಸದಾ ।
ದೋಹಯೇನ್ನವನೀತೇನ ಲೌಹಯಂತ್ರೇಣ ಕರ್ಷಯೇತ್ ॥ 25 ॥

ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿರುವ ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು; ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸದಾಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಾಲಗೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆಳೆಯಬೇಕು, ಲೋಹಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. [3–25]

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆಯ ಮೊದಲಿನ ಹಂತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ತುಂಡರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಲು ಒಂದು ಸಂವತ್ಸರದ ಸಮಯವು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद् भ्रुवोर्मध्ये तदागच्छति खेचरी ॥ २६ ॥

ಏವಂ ನಿತ್ಯಂ ಸಮಭ್ಯಾಸಾಲ್ಲಂಬಿಕಾ ದೀರ್ಘತಾಂ ವ್ರಜೇತ್ ।
ಯಾವದ್ಗಚ್ಛೇದ್ ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ತದಾಗಚ್ಛತಿ ಖೇಚರೀ ॥ 26 ॥

ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಲಗೆಯು ದೀರ್ಘವಾಗುವುದು; ಅದು ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುವಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾದಾಗ ಖೇಚರೀಯು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. [3–26]

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २७ ॥

ರಸನಾಂ ತಾಲುಮಧ್ಯೇ ತು ಶನೈಃ ಶನೈಃ ಪ್ರವೇಶಯೇತ್ ।
ಕಪಾಲಕುಹರೇ ಜಿಹ್ವಾ ಪ್ರವಿಷ್ಟಾ ವಿಪರೀತಗಾ ।
ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿರ್ಮುದ್ರಾ ಭವತಿ ಖೇಚರೀ ॥ 27 ॥

ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕಪಾಲಕುಹರದೊಳಗೆ (ಕಂಠದೊಳಗಿರುವ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಯುದ್ವಾರ) ಪ್ರವೇಶಿಸುವವರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು; ಇದು ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮುಂದಿನಿಂದ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದವರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರೆ ಅದು ದೃಷ್ಟಿಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. [3–27]

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥ २८ ॥

ನ ಚ ಮೂರ್ಚ್ಛಾ ಕ್ಷುಧಾ ತೃಷ್ಣಾ ನೈವಾಲಸ್ಯಂ ಪ್ರಜಾಯತೇ ।
ನ ಚ ರೋಗೋ ಜರಾ ಮೃತ್ಯುರ್ದೇವದೇಹಃ ಸ ಜಾಯತೇ ॥ 28 ॥

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ, ರೋಗಗಳು, ಮುದಿತನ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯು ಸಾಧಕನನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನು ದೇವತೆಗಳಂತಹ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. [3–28]

नाग्निनां दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ॥ २९ ॥

ನಾಗ್ನಿನಾ ದಹ್ಯತೇ ಗಾತ್ರಂ ನ ಶೋಷಯತಿ ಮಾರುತಃ ।
ನ ದೇಹಂ ಕ್ಲೇದಯಂತ್ಯಾಪೋ ದಂಶಯೇನ್ನ ಭುಜಂಗಮಃ ॥ 29 ॥

ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಅಗ್ನಿಯು ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಯುವು ಒಣಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನೀರು ತೋಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸರ್ಪಗಳು ಕಚ್ಚಲಾರವು. [3–29]

लावण्यञ्च भवेद्गात्रो समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ॥ ३० ॥

ಲಾವಣ್ಯಂಚ ಭವೇದ್ಗಾತ್ರೋ ಸಮಾಧಿರ್ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಮ್ ।
ಕಪಾಲವಕ್ತ್ರಸಂಯೋಗೇ ರಸನಾ ರಸಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥ 30 ॥

ದೇಹವು ಸುಂದರವಾಗುವುದು; ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯು ಕಪಾಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರಸಗಳ ಸೇವನೆಯಾಗುವುದು. [3–30]

नानारससमुद्भतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ लवणक्षारञ्च ततस्तिक्तकषायकम् ॥ ३१ ॥
नवनीतं घृतं क्षीरं दधि तक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसञ्च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥ ३२ ॥

ನಾನಾರಸಸಮುದ್ಭತಮಾನಂದಂ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ ।
ಆದೌ ಲವಣಕ್ಷಾರಂಚ ತತಸ್ತಿಕ್ತಕಷಾಯಕಮ್ ॥ 31 ॥
ನವನೀತಂ ಘೃತಂ ಕ್ಷೀರಂ ದಧಿ ತಕ್ರಮಧೂನಿ ಚ ।
ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸಂಚ ಪೀಯೂಷಂ ಜಾಯತೇ ರಸನೋದಕಮ್ ॥ 32 ॥

ವಿವಿಧ ರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾಧಕನು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೊಸ ಆನಂದವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಲವಣ, ಕ್ಷಾರೀಯ (ಖಾರ), ಬಳಿಕ ಕಹಿ, ಕಷಾಯ (ಒಗರು), ಬಳಿಕ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಲು ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಜೇನು ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊನೆಗೆ ನಾಲಗೆಯು ಪಡೆಯುವ ರಸವು ಅಮೃತವಾಗುವುದು. [3–31..32]

ಶಾಸ್ತ್ರಾಂತರದಲ್ಲಿ ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆಯ ವರ್ಣನೆಯು ಹೀಗಿದೆ:

ಭ್ರುವೋರಂತರ್ಗತಾಂ ದೃಷ್ಟಿ ವಿಧಾಯಸುದೃಢಾಂ ಸುಧೀಃ ।
ಉಪವಿಶ್ಯಾಸನೇ ವಜ್ರೇ ನಾನೋಪದ್ರವವರ್ಜಿತೇ ॥
ಲಾಂಬಿಕೋರ್ಧ್ವಸ್ಥಿತೇಗತಂಲಾಂ ರಸನಾಂ ವಿಪರೀತಗಾಮ್ ।

ಸಂಯೋಜಯೇತ್ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸುಧಾಕೂಪೇ ವಿಚಕ್ಷಣಃ ॥
ಮುದ್ರೈಷಾ ಖೇಚರೀ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಭಕ್ತಾನಾಮನುರಾಗತಃ ।

ವಿಪರೀತಕರಣೀಮುದ್ರೆ

अथ विपरीतकरणीमुद्राकथनम् ।
नाभिमूलेवसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अम्रुतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ ३३ ॥
ऊर्धवं च योजयेत् सूर्यचन्द्रञ्च अध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रासर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३४ ॥
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरोभूत्वा विपरीतकरी मता ॥ ३५ ॥

ಅಥ ವಿಪರೀತಕರಣೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ನಾಭಿಮೂಲೇವಸೇತ್ಸೂರ್ಯಸ್ತಾಲುಮೂಲೇ ಚ ಚಂದ್ರಮಾಃ ।
ಅಮೃತಂ ಗ್ರಸತೇ ಸೂರ್ಯಸ್ತತೋ ಮೃತ್ಯುವಶೋ ನರಃ ॥ 33 ॥
ಊರ್ಧ್ವಂ ಚ ಯೋಜಯೇತ್ ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರಂಚ ಅಧ ಆನಯೇತ್ ।
ವಿಪರೀತಕರೀ ಮುದ್ರಾಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ ॥ 34 ॥
ಭೂಮೌ ಶಿರಶ್ಚ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಕರಯುಗ್ಮಂ ಸಮಾಹಿತಃ ।
ಊರ್ಧ್ವಪಾದಃ ಸ್ಥಿರೋಭೂತ್ವಾ ವಿಪರೀತಕರೀ ಮತಾ ॥ 35 ॥

ನಾಭಿಮೂಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ತಾಲುಮೂಲದಲ್ಲಿ (ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಳ) ಚಂದ್ರನಿದ್ದಾನೆ. ಚಂದ್ರನು ಸ್ರವಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೂರ್ಯನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನರನು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮೃತ್ಯುವಶನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಮೇಲೆಮಾಡಿ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಕೆಳಗಿರಿಸಿದಾಗ ಅದು ವಿಪರೀತಕರಣಿ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಬೇಕು; ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ವಿಪರೀತಕರೀ ಮುದ್ರೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. [3–33..35]

मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युञ्च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३६ ॥

ಮುದ್ರಾಂ ಚ ಸಾಧಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಜರಾಂ ಮೃತ್ಯುಂಚ ನಾಶಯೇತ್ ।
ಸ ಸಿದ್ಧಃ ಸರ್ವಲೋಕೇಷು ಪ್ರಲಯೇಽಪಿ ನ ಸೀದತಿ ॥ 36 ॥

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯು ದೂರವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಲಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳು ನಾಶವಾದರೂ ಅವನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. [3–36]

ಯೋನಿಮುದ್ರೆ

अथ योनिमुद्राकथनम् ।
सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसोमुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्चैव साधयेत् ॥ ३७ ॥
काकीभिः प्राणं सङ्कृष्य अपाने योजयेत्ततः ।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥ ३८ ॥
चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनीम् ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य कराम्बुजे ॥ ३९ ॥
शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परं शिवेन सङ्गमम् ।
नानासुखं विहारञ्च चिन्तयेत् परमं सुखम् ॥ ४० ॥
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत् ॥ ४१ ॥
योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ४२ ॥

ಅಥ ಯೋನಿಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಸಿದ್ಧಾಸನಮ್ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಕರ್ಣಚಕ್ಷುರ್ನಸೋಮುಖಮ್ ।
ಅಂಗುಷ್ಠತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಾನಾಮಾದಿಭಿಶ್ಚೈವ ಸಾಧಯೇತ್ ॥ 37 ॥
ಕಾಕೀಭಿಃ ಪ್ರಾಣಂ ಸಂಕೃಷ್ಯ ಅಪಾನೇ ಯೋಜಯೇತ್ತತಃ ।
ಷಟ್‍ಚಕ್ರಾಣಿ ಕ್ರಮಾದ್ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಹುಂ ಹಂಸಮನುನಾ ಸುಧೀಃ ॥ 38 ॥
ಚೈತನ್ಯಮಾನಯೇದ್ದೇವೀಂ ನಿದ್ರಿತಾ ಯಾ ಭುಜಂಗಿನೀಮ್ ।
ಜೀವೇನ ಸಹಿತಾಂ ಶಕ್ತಿಂ ಸಮುತ್ಥಾಪ್ಯ ಕರಾಂಬುಜೇ ॥ 39 ॥
ಶಕ್ತಿಮಯಃ ಸ್ವಯಂ ಭೂತ್ವಾ ಪರಂ ಶಿವೇನ ಸಂಗಮಮ್ ।
ನಾನಾಸುಖಂ ವಿಹಾರಂಚ ಚಿಂತಯೇತ್ ಪರಮಂ ಸುಖಮ್ ॥ 40 ॥
ಶಿವಶಕ್ತಿಸಮಾಯೋಗಾದೇಕಾಂತಂ ಭುವಿ ಭಾವಯೇತ್ ।

ಆನಂದಮಾನಸೋ ಭೂತ್ವಾ ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಸಂಭವೇತ್ ॥ 41 ॥
ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ಪರಾ ಗೋಪ್ಯಾ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಾ ।
ಸಕೃತ್ತು ಲಾಭಸಂಸಿದ್ಧಿಃ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಃ ಸ ಏವ ಹಿ ॥ 42 ॥

ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತರ್ಜನೀಗಳಿಂದ, ಮೂಗನ್ನು ಮಧ್ಯಮಗಳಿಂದ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅನಾಮಿಕ ಕನಿಷ್ಠಕಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು; ಕಾಕೀಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಅಪಾನದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು; ಆರು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇವೀ ಕುಂಡಲಿನೀಯನ್ನು ಹುಂ ಮತ್ತು ಹಂಸ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕು; ಜೀವನೊಂದಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು; ಶಿವನೊಡನೆ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗಮವಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಶಕ್ತಿಯುತನಾಗುವ ಸಾಧಕನು ವಿವಿಧ ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು; ಶಿವ ಶಕ್ತಿ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುವ ಅವನು ಆನಂದತುಂಬಿದವನಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಬ್ರಹ್ಮತ್ವದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯು ಅತೀ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವನು ಬೇಗನೇ ಸಮಾಧಿಯ ಲಾಭವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ. [3–37..42]

ब्रह्महा भ्रूणहाचैव सुरापी गुरुतल्पगः ।
एतैः पापैर्न लिप्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ४३ ॥
यानि पापनि घोराणि उपपापानि यानि च ।
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रानिबन्धनात् ।
तस्मादभ्यासनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ॥ ४४ ॥

ಬ್ರಹ್ಮಹಾ ಭ್ರೂಣಹಾಚೈವ ಸುರಾಪೀ ಗುರುತಲ್ಪಗಃ ।
ಏತೈಃ ಪಾಪೈರ್ನ ಲಿಪ್ಯೇತ ಯೋನಿಮುದ್ರಾನಿಬಂಧನಾತ್ ॥ 43 ॥
ಯಾನಿ ಪಾಪಾನಿ ಘೋರಾಣಿ ಉಪಪಾಪಾನಿ ಯಾನಿ ಚ ।
ತಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ನಶ್ಯಂತಿ ಯೋನಿಮುದ್ರಾನಿಬಂಧನಾತ್ ।
ತಸ್ಮಾದಭ್ಯಾಸನಂ ಕುರ್ಯಾದ್ಯದಿ ಮುಕ್ತಿಂ ಸಮಿಚ್ಛತಿ ॥ 44 ॥

ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯೆ, ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಗುರುದ್ರೋಹ ಇದರ ದೋಷಗಳು ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ; ಅವರ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳ ಘೋರಪಾಪಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಲೋಭನೆಯ ಪಾಪಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ನಶಿಸುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ಇಚ್ಛುಕರು ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. [3–43..44]

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯು ಹೀಗಿದೆ:

ಆದೌಪೂರಕಯೋಗೇನ ಸ್ವಾಧಾರೇಪೂರಯೇನ್ಮನಃ ।
ಗುದಮೇಢ್ರಾಂತರೇ ಯೋಗಿಸ್ತಮಾಂಕುಂಚ್ಯ ಪ್ರವರ್ತತೇ ।
ಬ್ರಹ್ಮಯೋನಿ ಗತಂಧ್ಯಾತ್ವಾ ಕಾಮಂಬಂಧೂಕಸನ್ನಿಭಮ್ ॥

ಸೂರ್ಯಕೋಟಿ ಪ್ರತೀಕಾಶಂ ಚಂದ್ರಕೋಟಿಸುಶೀತಲಂ ।
ತಸ್ಯೋರ್ಧ್ವೇತು ಶಿಖಾಸೂಕ್ಷ್ಮಾ ಚಿದ್ರೂಪಾಪರಮಾಕಲಾ ॥
ತತ್ರಾಪಿಹಿತಮಾತ್ಮಾಮೇಕೀಭೂತಂ ವಿಚಿಂತಯೇತ್ ।
ಗಚ್ಛಂತಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಮಾರ್ಗೇಣ ಸಿದ್ಧಿತ್ರಯಕ್ರಮೇಣವೈ ॥
ಅಮೃತಂ ತದ್ವಿಸರ್ಗಸ್ಥಂ ಪರಮಾನಂದ ಲಕ್ಷಣಮ್ ।
ಶ್ವೇತರಕ್ತಂ ತೇಜಸಾಢ್ಯಂ ಸುಧಾಧಾರಾಪ್ರವರ್ಷಣಮ್ ॥
ಪೀತ್ವಾ ಕುಲಾಮೃತಂ ದಿವ್ಯಂ ಪುನರೇವ ವಿಶೇತ್ ಕುಲಮ್ ।
ಪುನರೇವ ಕುಲಂ ಗಚ್ಛೇನ್ಮಾತ್ರಾ ಯೋಗೇನ ನಾನ್ಯಥಾ ॥
ಸಾ ಚ ಪ್ರಾಣಸಮಾಖ್ಯಾತಾಹ್ಯಸ್ಮಿನ್ ತಂತ್ರೇ ಮಯೋದಿತಾ ।
ಪುನಃ ಪ್ರಲೀಯತೇ ತಸ್ಯಾಂ ಕಾಲಾಗ್ನ್ಯಾದಿಶಿ ವಾತ್ಮಕಮ್ ॥
ಯೋನಿಮುದ್ರಾಪರಾ ಹ್ಯೇಷಾಬಂಧತಸ್ಯಾಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ ।
ತಸ್ಯಾಸ್ತುಬಂಧಮಾತ್ರೇಣ ತನ್ನಾಸ್ತಿ ಯತ್ರ ಸಾಧಯೇತ್ ॥

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರದ ವಾಯುವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಗುದದಿಂದ ಉಪಸ್ಥದವರೆಗಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಯೋನಿಪ್ರದೇಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಧೂಕಪುಷ್ಪಕ್ಕೆ (ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳ) ಸದೃಶವಾದ ಕಾಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೋಟಿಸೂರ್ಯರ ಪ್ರಕಾಶ–ಕೋಟಿಚಂದ್ರರ ಶೀತಲತೆಯಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದ ಜೀವದೊಡನೆ ಅಗ್ನಿಶಿಖೆಯಂತಿರುವ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದು. ಜೀವವು ಬ್ರಹ್ಮಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ಛಿದ್ರದ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನೀಯು ಶಿವನೊಡನೆ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಮೃತಧಾರೆಯು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗ್ರತವಾದ ಜೀವವು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕುಲಾಮೃತವನ್ನು ಪಾನಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜೀವವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ–ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಯೋನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕುಂಡಲಿನೀಯು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪಿಣೀಯಾಗಿ ಇರುವಳು. ಪುನಃ ಜೀವಾತ್ಮವು ಕಾಲಾಗ್ನಿ ಮೊದಲಾದ ಶಿವರೂಪದ ಬ್ರಹ್ಮಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿರುವಂತೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಯೋನಿಮುದ್ರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ವಾಂಛಿತಗಳು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುವು.

ವಜ್ರೋಣೀ (ವಜ್ರೋಲೀ) ಮುದ್ರೆ

अथ वज्रोणीमुद्राकथनम् ।
धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यामूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोणीमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ४५ ॥

ಅಥ ವಜ್ರೋಣೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಧರಾಮವಷ್ಟಭ್ಯ ಕರಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾಮೂರ್ಧ್ವಂ ಕ್ಷಿಪೇತ್ಪಾದಯುಗಂ ಶಿರಃ ಖೇ ।
ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧಾಯ ಚಿರಜೀವನಾಯ ವಜ್ರೋಣೀಮುದ್ರಾಂ ಮುನಯೋ ವದಂತಿ ॥ 45 ॥

ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಊರಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು; ಅದರೊಂದಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನೂ ಮೆಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಇದು ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಜ್ರೋಣೀ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. [3–45]

अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ।
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ ४६ ॥
एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यतिभूतले ॥ ४७ ॥
भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।
तथापि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चितम् ॥ ४८ ॥

ಅಯಂ ಯೋಗೋ ಯೋಗಶ್ರೇಷ್ಠೋ ಯೋಗಿನಾಂ ಮುಕ್ತಿಕಾರಣಮ್ ।
ಅಯಂ ಹಿತಪ್ರದೋ ಯೋಗೋ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಃ ॥ 46 ॥
ಏತದ್ಯೋಗಪ್ರಸಾದೇನ ಬಿಂದುಸಿದ್ಧಿರ್ಭವೇದ್ಧ್ರುವಮ್ ।
ಸಿದ್ಧೇ ಬಿಂದೌ ಮಹಾಯತ್ನೇ ಕಿಂ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿಭೂತಲೇ ॥ 47 ॥
ಭೋಗೇನ ಮಹತಾ ಯುಕ್ತೋ ಯದಿ ಮುದ್ರಾಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ತಥಾಪಿ ಸಕಲಾ ಸಿದ್ಧಿಸ್ತಸ್ಯ ಭವತಿ ನಿಶ್ಚಿತಮ್ ॥ 48 ॥

ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಮುಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹಿತಕರವಾಗಿ ಇದು ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸುವುದು. ಇದರ ಪ್ರಸಾದರೂಪವಾಗಿ ಬಿಂದುಸಿದ್ಧಿಯು ಲಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಂದುಸಿದ್ಧಿಯ ಬಳಿಕ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರೂ, ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾಸಿದ್ಧಿಗಳೂ ಅವನದಾಗುವುದು. [3–46..48]

ಶಕ್ತಿಚಾಲನೀಮುದ್ರೆ

अथ शक्तिचालनीमुद्राकथनम् ।
मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाकारा सार्धत्रिवलयान्विता ॥ ४९ ॥

ಅಥ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।

ಮೂಲಾಧಾರೇ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಃ ಕುಂಡಲೀ ಪರದೇವತಾ ।

ಶಯಿತಾ ಭುಜಗಾಕಾರಾ ಸಾರ್ಧತ್ರಿವಲಯಾನ್ವಿತಾಃ ॥ 49 ॥

ಪರದೇವತೆಯಾದ ಕುಂಡಲಿನೀಯು, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು, ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂರೂವರೆ ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಲಗಿದ್ದಾಳೆ. [3–49]

यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।

ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ॥ ५० ॥

ಯಾವತ್ ಸಾ ನಿದ್ರಿತಾ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವಃ ಪಶುರ್ಯಥಾ ।

ಜ್ಞಾನಂ ನ ಜಾಯತೇ ತಾವತ್ ಕೋಟಿಯೋಗಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ 50 ॥

ಅವಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಗೆ ಜೀವನು ಪಶುವಿನಂತಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೂ ನಿಜಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. [3–50]

उद्घाटयेत् कवाटञ्च यथा कुञ्चिकया हठात् ।

कुण्डलिन्या प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१ ॥

ಉದ್ಘಾಟಯೇತ್ ಕವಾಟಂಚ ಯಥಾ ಕುಂಚಿಕಯಾ ಹಠಾತ್ ।

ಕುಂಡಲಿನ್ಯಾ ಪ್ರಬೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರಂ ಪ್ರಭೇದಯೇತ್ ॥ 51 ॥

ಕೀಲಿಕೈಯಿಂದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆರೆಯುವಂತೆ ಹಠಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕುಂಡಲಿನೀಯ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಸುವುದು. [3–51]

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिस्थितः ।

गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥ ५२ ॥

ನಾಭಿಂ ಸಂವೇಷ್ಟ್ಯ ವಸ್ತ್ರೇಣ ನ ಚ ನಗ್ನೋ ಬಹಿಸ್ಥಿತಃ ।

ಗೋಪನೀಯಗೃಹೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಶಕ್ತಿಚಾಲನಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ 52 ॥

ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೆ, ಒಳಗಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನವಾಗಿರದೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಚಾಲನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. [3–52]

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
एवमम्बरयुक्तञ्च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ५३ ॥

ವಿತಸ್ತಿಪ್ರಮಿತಂ ದೀರ್ಘಂ ವಿಸ್ತಾರೇ ಚತುರಂಗುಲಮ್ ।
ಮೃದುಲಂ ಧವಲಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ವೇಷ್ಟನಾಂಬರಲಕ್ಷಣಮ್ ।
ಏವಮಂಬರಯುಕ್ತಂಚ ಕಟಿಸೂತ್ರೇಣ ಯೋಜಯೇತ್ ॥ 53 ॥

ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಅಗಲವಿರುವ ಮೃದುವಾದ ತೆಳುವಾದ ಬಿಳಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ವೇಷ್ಟನವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಟಿಸೂತ್ರದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. [3–53]

भस्मना मात्रं संलिप्य सिद्धासनं समाचरेत् ।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद् बलात् ॥ ५४ ॥
तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनीमुद्रया ।
यावद्गच्छेत् सुषुम्नायां वायुः प्रकाशयेद्धठात् ॥ ५५ ॥

ಭಸ್ಮನಾ ಮಾತ್ರಂ ಸಂಲಿಪ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಣಾಮಾಕೃಷ್ಯ ಅಪಾನೇ ಯೋಜಯೇದ್ ಬಲಾತ್ ॥ 54 ॥
ತಾವದಾಕುಂಚಯೇದ್ಗುಹ್ಯಂ ಶನೈರಶ್ವಿನೀಮುದ್ರಯಾ ।
ಯಾವದ್ಗಚ್ಛೇತ್ ಸುಷುಮ್ನಾಯಾಂ ವಾಯುಃ ಪ್ರಕಾಶಯೇದ್ಧಠಾತ್ ॥ 55 ॥

ದೇಹಪೂರ್ತಿ ಭಸ್ಮಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಮೂಗಿನಮೂಲಕ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಪಾನದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು; ವಾಯುವು ಸುಷುಮ್ನಾವನ್ನು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವರೆಗೆ ಅಶ್ವಿನೀಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಗುದವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಕೋಚಿಸಬೇಕು. [3–54..55]

तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ५६ ॥

ತದಾ ವಾಯುಪ್ರಬಂಧೇನ ಕುಂಭಿಕಾ ಚ ಭುಜಂಗಿನೀ ।
ಬದ್ಧಶ್ವಾಸಸ್ತತೋ ಭೂತ್ವಾ ಊರ್ಧ್ವಮಾರ್ಗಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ ॥ 56 ॥

ಹೀಗೆ ಕುಂಭಕದೊಡನೆ ವಾಯುವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದಾಗ ಕುಂಡಲಿನೀಯು ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು. [3–56]

विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिद्ध्यति ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥ ५७ ॥

ವಿನಾ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೇನ ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ।
ಆದೌ ಚಾಲನಮಭ್ಯಸ್ಯ ಯೋನಿಮುದ್ರಾಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ 57 ॥

ಶಕ್ತಿಚಾಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲಾಗಿ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಬಳಿಕ ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. [3–57]

इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिचालनम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ५८ ॥

ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡಕಪಾಲೇ ಶಕ್ತಿಚಾಲನಮ್ ।
ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ 58 ॥

ಓ ಚಂಡಕಪಾಲನೇ, ನಾನು ನಿನಗೆ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡು. [3–58]

मुद्रयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ।
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ५९ ॥

ಮುದ್ರಯಂ ಪರಮಾ ಗೋಪ್ಯಾ ಜರಾಮರಣನಾಶಿನೀ ।
ತಸ್ಮಾದಭ್ಯಸನಂ ಕಾರ್ಯಂ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸಿದ್ಧಿಕಾಂಕ್ಷಿಭಿಃ ॥ 59 ॥

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಯೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. [3–59]

नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥ ६० ॥

ನಿತ್ಯಂ ಯೋಽಭ್ಯಸತೇ ಯೋಗೀ ಸಿದ್ಧಿಸ್ತಸ್ಯ ಕರೇ ಸ್ಥಿತಾ ।
ತಸ್ಯ ವಿಗ್ರಹಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ರೋಗಾಣಾಂ ಸಂಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್ ॥ 60 ॥

ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಯೋಗಿಯ ಕರದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಸದಾ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ವಿಗ್ರಹಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿ (ದೇಹಸಿದ್ಧಿ) ಅವನು ರೋಗಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. [3–60]

ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಆಧಾರೇ ಕಮಲೇ ಗುಪ್ತಾಂ ಚಾಲಯೇತ್ ಕುಂಡಲೀಂ ದೃಢಾಮ್ ।
ಅಪಾನ ವಾಯುಮಾರುಹ್ಯಾ ಬಲಾದಾಕೃಷ್ಯ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ॥
ಶಕ್ತಿಚಾಲನ ಮುದ್ರೇಯಂ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಿನೀ ।

ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿಯು ಆಧಾರಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ, ಅವಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಮೇಲೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಇದುವೇ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಚಾಲಿನೀ ಮುದ್ರೆಯಾಗಿರುವುದು.

ತಡಾಗೀಮುದ್ರೆ

अथ तडागीमुद्राकथनम् ।
उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृति ।
ताडागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६१ ॥

ಅಥ ತಡಾಗೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಉದರಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಂ ಕೃತ್ವಾ ಚ ತಡಾಗಾಕೃತಿ ।
ತಾಡಾಗೀ ಸಾ ಪರಾಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ ॥ 61 ॥

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಟಾಕದಂತೆ ಹೊಂಡವಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತಡಾಗೀಮುದ್ರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [3–61]

ಮಾಂಡುಕೀಮುದ್ರೆ

अथ माण्डुकीमुद्राकथनम् ।
मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेदमृतं तन्माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥ ६२ ॥

ಅಥ ಮಾಂಡುಕೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಮುಖಂ ಸಮುದ್ರಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಂ ಪ್ರಚಾಲಯೇತ್ ।
ಶನೈರ್ಗ್ರಸೇದಮೃತಂ ತನ್ಮಾಂಡುಕೀಂ ಮುದ್ರಿಕಾಂ ವಿದುಃ ॥ 62 ॥

ಬಾಯಿಯನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಕಂಠದವರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಅಮೃತದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಂಡುಕೀಮುದ್ರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [3–62]

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशो जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥ ६३ ॥

ವಲಿತಂ ಪಲಿತಂ ನೈವ ಜಾಯತೇ ನಿತ್ಯಯೌವನಮ್ ।
ನ ಕೇಶೋ ಜಾಯತೇ ಪಾಕೋ ಯಃ ಕುರ್ಯಾನ್ನಿತ್ಯಮಾಂಡುಕೀಮ್ ॥ 63 ॥

ದೇಹವು ರೋಗಪೀಡಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಯೌವನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು; ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸಿಯ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. [3–63]

ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆ

अथ शाम्भवीमुद्राकथनम् ।
नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ६४ ॥

ಅಥ ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ನೇತ್ರಾಂಜನಂ ಸಮಾಲೋಕ್ಯ ಆತ್ಮಾರಾಮಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ ।
ಸಾ ಭವೇಚ್ಛಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾ ಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ ॥ 64 ॥

ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಸ್ವಯಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಪ್ಯವಾದ ಇದು ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯೆನಿಸುವುದು. [3–64]

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
इयं तु शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ६५ ॥

ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಪುರಾಣಾನಿ ಸಾಮಾನ್ಯಗಣಿಕಾ ಇವ ।
ಇಯಂ ತು ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾ ಗುಪ್ತಾ ಕುಲವಧೂರಿವ ॥ 65 ॥

ವೇದಶಾಸ್ತ್ರ ಪುರಾಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ಆದರೆ ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಕುಲವಧುವಿನಂತೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಟ್ಟು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. [3–65]

स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ॥ ६६ ॥

ಸ ಏವ ಆದಿನಾಥಶ್ಚ ಸ ಚ ನಾರಾಯಣಃ ಸ್ವಯಮ್ ।
ಸ ಚ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರೀ ಯೋ ಮುದ್ರಾಂ ವೇತ್ತಿ ಶಾಂಭವೀಮ್ ॥ 66 ॥

ಯಾವನು ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಆದಿನಾಥನಂತೆ, ನಾರಾಯಣನಂತೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನಂತೆ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. [3–66]

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वर ।
शाम्भवीं यो विजानात् स च ब्रह्म न चान्यथा ॥ ६७ ॥

ಸತ್ಯಂ ಸತ್ಯಂ ಪುನಃ ಸತ್ಯಂ ಸತ್ಯಮುಕ್ತಂ ಮಹೇಶ್ವರ ।
ಶಾಂಭವೀಂ ಯೋ ವಿಜಾನೀಯಾತ್ ಸ ಚ ಬ್ರಹ್ಮ ನ ಚಾನ್ಯಥಾ ॥ 67 ॥

"ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಪುನಃ ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಶಾಂಭವೀಯನ್ನು ಅರಿತಿರುವವನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಬೇಡ" ಎಂದು ಮಹೇಶ್ವರನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. [3–67]

ಪಂಚಧಾರಣೆ ಮುದ್ರೆಗಳು

अथ पञ्चधारणामुद्राकथनम् ।
कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।
धारणानि समासाध्य किं न सिध्यति भूतले ॥ ६८ ॥

ಅಥ ಪಂಚಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಕಥಿತಾ ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾ ಶೃಣುಷ್ವ ಪಂಚಧಾರಣಾಮ್ ।
ಧಾರಣಾನಿ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಕಿಂ ನ ಸಿಧ್ಯತಿ ಭೂತಲೇ ॥ 68 ॥

ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿಯಾಯಿತು, ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಪಂಚಧಾರಣೆಯ ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳು. ಯಾರಿಂದ ಧಾರಣೆಗಳು ಸಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಏನಿದೆ? [3–68]

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमनम् ॥
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥ ६९ ॥

ಅನೇನ ನರದೇಹೇನ ಸ್ವರ್ಗೇಷು ಗಮನಾಗಮನಮ್ ।
ಮನೋಗತಿರ್ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ಖೇಚರತ್ವಂ ನ ಚಾನ್ಯಥಾ ॥ 69 ॥

ಇವುಗಳ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೇಹಸಹಿತವಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬರಬಹುದು; ಅವನು ಮನೋವೇಗದಿಂದ ಇಚ್ಛೆಬಂದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಮನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾರ್ಥಿವೀ (ಭೂ), ಆಂಭಸೀ (ಜಲ), ಆಗ್ನೇಯೀ (ಅಗ್ನಿ), ವಾಯವೀ (ವಾಯು) ಮತ್ತು ಆಕಾಶೀ (ಆಕಾಶ) ಇವೇ ಐದು ಧಾರಣೆಗಳು. [3–69]

ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರೆ

अथ पार्थिवीधारणामुद्राकथनम् ।
यत्तत्त्वंहरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं
वेदाम्नं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायिनम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये–
देषास्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥ ७० ॥

ಅಥ ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಯತ್ತತ್ತ್ವಂಹರಿತಾಲದೇಶರಚಿತಂ ಭೌಮಂ ಲಕಾರಾನ್ವಿತಂ
ವೇದಾಮ್ನಂ ಕಮಲಾಸನೇನ ಸಹಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಹೃದಿ ಸ್ಥಾಯಿನಮ್ ।
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇ–
ದೇಷಾಸ್ತಂಭಕರೀ ಸದಾ ಕ್ಷಿತಿಜಯಂ ಕುರ್ಯಾದಧೋಧಾರಣಾ ॥ 70 ॥

ಪೃಥ್ವೀ ತತ್ತ್ವವು ಹಳದಿಬಣ್ಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಲಕಾರವು ಅದರ ಬೀಜವಾಗಿದೆ; ನಾಲ್ಕುಬದಿಗಳ ಚೌಕಾಕಾರವು ಅದರ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಕಮಲಾಸನನು (ಬ್ರಹ್ಮ) ಅದರ ಅಧಿದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ತತ್ತ್ವದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತದೊಡನೆ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಐದು ಘಳಿಗೆಗಳ ಕಾಲ (ಎರಡು ಘಂಟೆ) ಕುಂಭಕ ಧಾರಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಧೋಧಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ (ಭೂತತ್ತ್ವದ ವಸ್ತುಗಳು ಅವನಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ ದೊರೆಯುವುದು. [3–70]

पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति हि नित्यशः ।
मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेत् भुवि ॥ ७१ ॥

ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಂ ಯಃ ಕರೋತಿ ಹಿ ನಿತ್ಯಶಃ ।
ಮೃತ್ಯುಂಜಯಃ ಸ್ವಯಂ ಸೋಽಪಿ ಸ ಸಿದ್ಧೋ ವಿಚರೇತ್ ಭುವಿ ॥ 71 ॥

ನಿತ್ಯವೂ ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವನು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧನಾಗಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. [3–71]

ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಪೃಥಿವೀಧಾರಣಾಂ ವಕ್ಷ್ಯೇ ಪಾರ್ಥಿವೇಭ್ಯೋಭಯಾಪಹಮ್ ।
ನಾಭೇರಧೋ ಗುದಸ್ಯೋರ್ಧ್ವಂ ಘಟಿಕಾಂ ಪಂಚಧಾರಯೇತ್ ॥
ವಾಯುಂ ತತೋ ಭವೇತ್ ಪೃಥಿವೀ ಧಾರಣಾಂ ತದ್ಭಯಾಪಹಾಮ್ ।
ಪೃಥಿವೀಸಂಭವಾತ್ ತಸ್ಯ ನ ಮೃತ್ಯುರ್ಯೋಗಿನೀ ಭವೇತ್ ॥

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ವಾಯುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಇವೆ.

ಆಂಭಸೀಧಾರಣಾಮುದ್ರೆ

अथ आम्भसीधारणामुद्राकथनम् ।
शङ्खेन्दुप्रतिमञ्च कुन्दधवलं तत्त्वं कीलालं शुभं
तत्पीयूषवकारबिजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेदेषा
दुःसहतापपापहरणी स्यादाम्भसी धारणा ॥ ७२ ॥

ಅಥ ಆಂಭಸೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಶಂಖೇಂದುಪ್ರತಿಮಂಚ ಕುಂದಧವಲಂ ತತ್ತ್ವಂ ಕೀಲಾಲಂ ಶುಭಂ
ತತ್ಪೀಯೂಷವಕಾರಬೀಜಸಹಿತಂ ಯುಕ್ತಂ ಸದಾ ವಿಷ್ಣುನಾ ।
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇದೇಷಾ
ದುಃಸಹತಾಪಪಾಪಹರಿಣೀ ಸ್ಯಾದಾಂಭಸೀ ಧಾರಣಾ ॥ 72 ॥

ಕುಂದಪುಷ್ಪದಂತೆ (ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಒಂದು ವಿಧ), ಶಂಖ ಯಾ ಚಂದ್ರನಂತೆ ಬಿಳಿಯಾಗಿರುವ ಜಲತತ್ತ್ವವು, ಚಂದ್ರನಂತೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ವಕಾರವನ್ನು ಬೀಜವಾಗಿ ಹೊಂದಿದೆ; ವಿಷ್ಣು ಅದರ ಅಧಿದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತವನ್ನು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಐದು ಘಳಿಗೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಂಭಕಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಆಂಭಸೀಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಲತತ್ತ್ವದ ವಸ್ತುಗಳು ಅವನಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಪಾಪತಾಪಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. [3–72]

आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।
जले च गम्भीरे घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥ ७३ ॥
इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।
प्रकाशात् सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च तत्त्वतः ॥ ७४ ॥

ಆಂಭಸೀಂ ಪರಮಾಂ ಮುದ್ರಾಂ ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ್ ।
ಜಲೇ ಚ ಗಂಭೀರೇ ಘೋರೇ ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನೋ ಭವೇತ್ ॥ 73 ॥
ಇಯಂ ತು ಪರಮಾ ಮುದ್ರಾ ಗೋಪನೀಯಾ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ।
ಪ್ರಕಾಶಾತ್ ಸಿದ್ಧಿಹಾನಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಸತ್ಯಂ ವಚ್ಮಿ ಚ ತತ್ತ್ವತಃ ॥ 74 ॥

ಯೋಗವಿದ್ವಾಂಸರು ಆಂಭಸೀಯನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮುದ್ರೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಸಾಧಕನು ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಮರಣಹೊಂದಲಾರನು. ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ನಶಿಸುವುವು ಎಂದು ನಾನು ನಿಜವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. [3–73..74]

ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ನಾಭಿಸ್ಥಾನೇ ತತೋ ವಾಯುಂ ಧಾರಯೇತ್ ಪಂಚಘಟಿಕಾಮ್ ।
ತತೋ ಜಲಲಯಂನಾಸ್ತಿ ಜಲಮೃತ್ಯುರ್ನಯೋಗಿನಃ ॥

ಆಗ್ನೇಯೀಧಾರಣಾಮುದ್ರೆ

अथ आग्नेयीधारणामुद्राकथनम् ।
यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं
  तत्त्वं तेजोमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत् सिद्धिदम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेदेषा
  कालगभीरमीतिहरिणी वैश्वानरी धारणा ॥ ७५ ॥

ಅಥ ಆಗ್ನೇಯೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಯನ್ನಾಭಿಸ್ತಿತಮಿಂದ್ರಗೋಪಸದೃಶಂ ಬೀಜಂ ತ್ರಿಕೋಣಾನ್ವಿತಂ
  ತತ್ತ್ವಂ ತೇಜೋಮಯಂ ಪ್ರದೀಪ್ತಮರುಣಂ ರುದ್ರೇಣ ಯತ್ ಸಿದ್ಧಿದಮ್ ।
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇದೇಷಾ
  ಕಾಲಗಭೀರಮೀತಿಹರಿಣೀ ವೈಶ್ವಾನರೀ ಧಾರಣಾ ॥ 75 ॥

ಇಂದ್ರಗೋಪ ಕೀಟದಂತೆ ಕೆಂಪಾಗಿರುವ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವವು ನಾಭಿದೇಶದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕೋಣರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದು. ರಕಾರವು ಅದರ ಬೀಜವಾಗಿದ್ದು, ರುದ್ರನು ಅದರ ಅಧಿದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸೂರ್ಯನಂತೆ ತೇಜಸ್ಸುಳ್ಳ ಅದು ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕವಾಗಿರುವುದು. ಈ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚಿತ್ತದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಐದು ಘಳಿಗೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಂಭಕಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವೈಶ್ವಾನರೀ ಧಾರಣೆಯು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. [3–75]

प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ यदि पतति साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥ ७६ ॥

ಪ್ರದೀಪ್ತೇ ಜ್ವಲಿತೇ ವಹ್ನೌ ಯದಿ ಪತತಿ ಸಾಧಕಃ ।
ಏತನ್ಮುದ್ರಾಪ್ರಸಾದೇನ ಸ ಜೀವತಿ ನ ಮೃತ್ಯುಭಾಕ್ ॥ 76 ॥

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಸಾಧಕನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೂ, ಅವನಿಗೆ ಮುದ್ರೆಯ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮರಣಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. [3-76]

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ನಾಭ್ಯೂರ್ಧ್ವಮಂಡಲೇ ವಾಯುಂ ಧಾರಯೇತ್ ಪಂಚಘಟಿಕಾಮ್ ।
ಆಗ್ನೇಯೀಧಾರಣಾ ಸೇಯಂ ನ ಮೃತ್ಯುಸ್ತಸ್ಯ ವಹ್ನಿನಾ ।
ನದಹ್ಯತೇ ಶರೀರಂ ಹಿ ಪ್ರಕ್ಷಿಪ್ತೇ ವಹ್ನಿ ಕುಂಡಕೇ ॥

ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಐದು ಘಳಿಗೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ವಾಯು ಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆಗ್ನೇಯೀ ಧಾರಣಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಮೃತ್ಯುಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಗ್ನಿಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೂ ಅವನು ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಾಯವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರೆ

अथ वायवीधारणामुद्राकथनम् ।
यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं धूम्रावभासं परं
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेदेषा
खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७७ ॥

ಅಥ ವಾಯವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಯದ್ಭಿನ್ನಾಂಜನಪುಂಜಸನ್ನಿಭಮಿದಂ ಧೂಮ್ರಾವಭಾಸಂ ಪರಂ
ತತ್ತ್ವಂ ಸತ್ತ್ವಮಯಂ ಯಕಾರಸಹಿತಂ ಯತ್ರೇಶ್ವರೋ ದೇವತಾ ।
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇದೇಷಾ
ಖೇ ಗಮನಂ ಕರೋತಿ ಯಮಿನಾಂ ಸ್ಯಾದ್ವಾಯವೀ ಧಾರಣಾ ॥ 77 ॥

ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವಾಯುತತ್ತ್ವವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವ ಅಂಜನದಂತೆ ಧೂಮ್ರವರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸತ್ತ್ವಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಯಕಾರವು ಅದರ ಬೀಜವಾಗಿದ್ದು ಈಶ್ವರನು ಅದರ ಅಧಿದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚಿತ್ತದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಐದು ಘಳಿಗೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಂಭಕಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಾಯವೀಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಕಾಶಗಮನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. [3–77]

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वायुना म्रियते नापि खे गतेश्च प्रदायिनी ॥ ७८ ॥
शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च चण्ड ते ॥ ७९ ॥

ಇಯಂ ತು ಪರಮಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ ।
ವಾಯುನಾ ಮ್ರಿಯತೇ ನಾಪಿ ಖೇ ಗತೇಶ್ಚ ಪ್ರದಾಯಿನೀ ॥ 78 ॥
ಶಠಾಯ ಭಕ್ತಿಹೀನಾಯ ನ ದೇಯಾ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಚಿತ್ ।
ದತ್ತೇ ಚ ಸಿದ್ಧಿಹಾನಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಸತ್ಯಂ ವಚ್ಮಿ ಚ ಚಂಡ ತೇ ॥ 79 ॥

ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮುದ್ರೆಯು ಮುದಿತನ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವುದು. ಇದರ ಸಾಧಕನಿಗೆ ವಾಯುತತ್ತ್ವದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮೂರ್ಖರಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಬಾರದು; ಒಂದುವೇಳೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ನಶಿಸುವುವು ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಚಂಡನೇ ನಿನಗೆ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. [3–78..79]

ಇದರ ಬೇರೊಂದು ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ:

ನಾಭಿಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ತು ಪ್ರಾದೇಶದ್ವಯಸಮ್ಮಿತೇ ।
ಧಾರಯೇತ್ ಪಂಚಘಟಿಕಾಂ ವಾಯುಂ ಸೈವಹಿವಾಯವೀ ॥

ನಾಭಿ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಮಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕದ ಮೂಲಕ ಐದು ಘಳಿಗೆ ವಾಯುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ವಾಯವೀ ಧಾರಣಾ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಾಧನೆಯು ಎಲ್ಲಾ ವಿಪತ್ತುಗಳ ವಿನಾಶಕವಾಗಿದೆ.

ಆಕಾಶೀಧಾರಣಾಮುದ್ರೆ

अथ आकाशीधारणामुद्राकथनम् ।
यत् सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं
तत्त्वं देव सदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तन्वितं धारयेदेषा
मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणाम् ॥ ८० ॥

ಅಥ ಆಕಾಶೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।

ಯತ್ ಸಿಂಧೌ ವರಶುದ್ಧವಾರಿಸದೃಶಂ ವ್ಯೋಮಂ ಪರಂ ಭಾಸಿತಂ
ತತ್ತ್ವಂ ದೇವಸದಾಶಿವೇನ ಸಹಿತಂ ಬೀಜಂ ಹಕಾರಾನ್ವಿತಮ್ ।
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇದೇಷಾ
ಮೋಕ್ಷಕವಾಟಭೇದನಕರೀ ಕುರ್ಯಾನ್ನಭೋಧಾರಣಾಮ್ ॥ 80 ॥

ಆಕಾಶತತ್ತ್ವವು ಸಾಗರದ ನೀರಿನಂತೆ ಶುದ್ಧವರ್ಣದಿಂದ (ಸ್ಫಟಿಕವರ್ಣ) ಕಂಡುಬರುವುದು. ಸದಾಶಿವನು ಅದರ ಅಧಿದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದು ಹಕಾರವು ಅದರ ಬೀಜವಾಗಿದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚಿತ್ತದೊಡನೆ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಐದು ಘಳಿಗೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಂಭಕಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುವಂತಹ ನಭೋಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. [3–80]

आकाशीधारणां मुद्रां यो चेति स च योगवित् ।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसिदति ॥ ८१ ॥

ಆಕಾಶೀಧಾರಣಾಂ ಮುದ್ರಾಂ ಯೋ ಚೇತಿ ಸ ಚ ಯೋಗವಿತ್ ।
ನ ಮೃತ್ಯುರ್ಜಾಯತೇ ತಸ್ಯ ಪ್ರಲಯೇ ನಾವಸೀದತಿ ॥ 81 ॥

ಈ ಧಾರಣೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರುವವನು ನಿಜವಾದ ಯೋಗವಿದ್ವಾಂಸನು. ಅವನಿಗೆ ಮೃತ್ಯುಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಲಯಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಅವನು ನಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. [3–81]

ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಭ್ರೂಮಧ್ಯಾದುಪರಿಷ್ಟಾತ್ ಧಾರಯೇತ್ ಪಂಚನಾಡಿಕಾಮ್ ।
ವಾಯುಂ ಯೋಗೀ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಆಕಾಶೀ ಧಾರಣಾ ಶುಭಾ ॥
ಆಕಾಶ ಧಾರಣಾಂ ಕುರ್ವನ್ ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯತಿ ತತ್ತ್ವತಃ ।
ಯತ್ರಯತ್ರಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಸುಖಮತ್ಯಂತಮಶ್ನುತೇ ॥

ಐದು ಘಳಿಗೆಗಳ ಕಾಲ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಆಕಾಶೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೃತ್ಯುವನ್ನೂ ಜಯಿಸಬಹುದು. ವಾಸನೆಗಳ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಯೋಗಿಗೆ ಸೌಖ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಶಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಮೇಧಾವೀಪಂಚಭೂತಾನಾಂ ಧಾರಣಾಂ ಯಃ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ।
ಶತಬ್ರಹ್ಮಾಗತೇನಾಪಿ ಮೃತ್ಯುಸ್ತಸ್ಯ ನ ವಿದ್ಯತೇ ॥
ಏವಂ ಚ ಧಾರಣಾಃ ಪಂಚ ಕುರ್ಯಾದ್ ಯೋಗೀ ವಿಧಾಯತಃ ।
ತತೋದೃಢ ಶರೀರಸ್ಯಮೃತ್ಯುಸ್ತಸ್ಯ ನ ಜಾಯತೇ ॥

ಇತ್ಯೇವ ಪಂಚಭೂತಾನಾಂ ಧಾರಣಾಂ ಯಃ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಪ್ರಲಯೇ ಚಾಪಿ ಮೃತ್ಯುಸ್ತಸ್ಯ ನ ವಿದ್ಯತೇ ॥

ಅಶ್ವಿನೀಮುದ್ರೆ

अथ अश्विनीमद्राकथनम् ।
आकुञ्चयेत् गुदद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः ।
सा भवेदशिनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८२ ॥

ಅಥ ಅಶ್ವಿನೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಆಕುಂಚಯೇತ್ ಗುದದ್ವಾರಂ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್ ಪುನಃ ಪುನಃ ।
ಸಾ ಭವೇದಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರಾ ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧಕಾರಿಣೀ ॥ 82 ॥

ಗುದವನ್ನು ಬಾರಿ ಬಾರಿಗೂ ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಶ್ವಿನೀಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. [3–82]

अश्विनी परमामुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ ८३ ॥

ಅಶ್ವಿನೀ ಪರಮಾಮುದ್ರಾ ಗುಹ್ಯರೋಗವಿನಾಶಿನೀ ।
ಬಲಪುಷ್ಟಿಕರೀ ಚೈವ ಅಕಾಲಮರಣಂ ಹರೇತ್ ॥ 83 ॥

ಅಶ್ವಿನೀಯು ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಮುದ್ರೆಯಾಗಿದ್ದು ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು; ದೇಹಪುಷ್ಟಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅಕಾಲಮರಣವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವುದು. [3–83]

ಪಾಶಿನೀಮುದ್ರೆ

अथ पाशिनीमुद्राकथनम् ।
कण्ठपृष्ठे क्षिपेत् पादौ पाशवद् दृढबन्धनम् ।
सा एव पाशिनी मुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी ॥ ८४ ॥

ಅಥ ಪಾಶಿನೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಕಂಠಪೃಷ್ಠೇ ಕ್ಷಿಪೇತ್ ಪಾದೌ ಪಾಶವದ್ ದೃಢಬಂಧನಮ್ ।
ಸಾ ಏವ ಪಾಶಿನೀ ಮುದ್ರಾ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಬೋಧಕಾರಿಣೀ ॥ 84 ॥

ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಪಾಶದಂತೆ ದೃಢವಾಗಿ ಬಂಧಿಸುವುದು. ಶಕ್ತಿಯ ಎಚ್ಚರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಇದು ಪಾಶಿನೀಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. [3–84]

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ८५ ॥

ಪಾಶಿನೀ ಮಹತೀ ಮುದ್ರಾ ಬಲಪುಷ್ಟಿವಿಧಾಯಿನೀ ।
ಸಾಧನೀಯಾ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸಾಧಕೈಃ ಸಿದ್ಧಿಕಾಂಕ್ಷಿಭಿಃ ॥ 85 ॥

ಉತ್ತಮವಾದ ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಬಲವನ್ನೂ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಮತ್ತು ಸಾಧಕರು ಇದನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. [3–85]

ಕಾಕೀಮುದ್ರೆ

अथ काकीमुद्राकथनम् ।
काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भावेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ८६ ॥

ಅಥ ಕಾಕೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಕಾಕಚಂಚುವದಾಸ್ಯೇನ ಪಿಬೇದ್ವಾಯುಂ ಶನ್ಯೈಃ ಶನ್ಯೈಃ ।
ಕಾಕೀಮುದ್ರಾ ಭಾವೇದೇಷಾ ಸರ್ವರೋಗವಿನಾಶಿನೀ ॥ 86 ॥

ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕಾಗೆಯ ಕೊಕ್ಕಿನಂತೆ ಮುಂದೆಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸರ್ವರೋಗನಿವಾರಕವಾದ ಇದು ಕಾಕೀಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. [3–86]

काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसादमात्रेण न रोगी काकवत् भवेत् ॥ ८७ ॥

ಕಾಕೀಮುದ್ರಾ ಪರಾ ಮುದ್ರಾ ಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ ।
ಅಸ್ಯಾಃ ಪ್ರಸಾದಮಾತ್ರೇಣ ನ ರೋಗೀ ಕಾಕವತ್ ಭವೇತ್ ॥ 87 ॥

ಕಾಕೀಮುದ್ರೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮುದ್ರೆಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವವನು ಕಾಗೆಯಂತೆ ಸದಾ ರೋಗಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. [3–87]

ಮಾತಂಗಿನೀಮುದ್ರೆ

अथ मातङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
कण्ठमध्ये जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥ ८८ ॥
नासाभ्यां रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ८९ ॥

ಅಥ ಮಾತಂಗಿನೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ಕಂಠಮಧ್ಯೇ ಜಲೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ಜಲಮಾಹರೇತ್ ।
ಮುಖಾನ್ನಿರ್ಗಮಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪುನರ್ವಕ್ತ್ರೇಣ ಚಾಹರೇತ್ ॥ 88 ॥
ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಕುರ್ಯಾದೇವಂ ಪುನಃ ಪುನಃ ।
ಮಾತಂಗಿನೀ ಪರಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ ॥ 89 ॥

ಕಂಠಮಟ್ಟದವರೆಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದು (ಆನೆಯಂತೆ). ಇದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಇದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮಾತಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು. [3–88..89]

विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।
कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥ ९० ॥
यत्र यत्र स्थितोयोगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ॥ ९१ ॥

ವಿರಲೇ ನಿರ್ಜನೇ ದೇಶೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಚೈಕಾಗ್ರಮಾನಸಃ ।
ಕುರ್ಯಾನ್ಮಾತಂಗಿನೀಂ ಮುದ್ರಾಂ ಮಾತಂಗ ಇವ ಜಾಯತೇ ॥ 90 ॥
ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಸ್ಥಿತೋಯೋಗೀ ಸುಖಮತ್ಯಂತಮಶ್ನುತೇ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸಾಧಯೇನ್ಮುದ್ರಿಕಾಂ ಪರಾಮ್ ॥ 91 ॥

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ಸಾಧಕನು ಆನೆಯಂತೆ ದೃಢಕಾಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಿಯು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅತೀಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. [3–90..91]

ಭುಜಂಗಿನೀಮುದ್ರೆ

अथ भुजङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य चानिलं गलयापिबेत् ।
सा भवेत् भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ९२ ॥

ಅಥ ಭುಜಂಗಿನೀಮುದ್ರಾಕಥನಮ್ ।
ವಕ್ತ್ರಂ ಕಿಂಚಿತ್ ಸುಪ್ರಸಾರ್ಯ ಚಾನಿಲಂ ಗಲಯಾಪಿಬೇತ್ ।
ಸಾ ಭವೇತ್ ಭುಜಗೀ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ ॥ 92 ॥

ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆಮಾಡಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಮೂಲಕ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಮುದಿತನ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಭುಜಂಗಿನೀಮುದ್ರೆಯಾಗುವುದು.

यावश्च उदरे रोगा अजीर्णादि विशेषतः ।
तत् सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ९३ ॥

ಯಾವಶ್ಚ ಉದರೇ ರೋಗಾ ಅಜೀರ್ಣಾದಿ ವಿಶೇಷತಃ ।
ತತ್ ಸರ್ವಂ ನಾಶಯೇದಾಶು ಯತ್ರ ಮುದ್ರಾ ಭುಜಂಗಿನೀ ॥ 93 ॥

ಭುಜಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆಯು ಉದರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. [3–93]

ಮುದ್ರೆಗಳ ಫಲ

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।
इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशकम् ॥ ९४ ॥

ಅಥ ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಫಲಕಥನಮ್ ।

ಇದಂ ತು ಮುದ್ರಾಪಟಲಂ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ತೇ ಶುಭಮ್ ।
ವಲ್ಲಭಂ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಜರಾಮರಣನಾಶಕಮ್ ॥ 94 ॥

ಹೇ ಚಂಡನೇ, ನಿನಗೆ ಶುಭವಾಗಲೆಂದು ನಾನು ಇದುವರೆಗೆ ಮುದ್ರೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆನು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗೀಂದ್ರರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮುದಿತನ, ಮರಣಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. [3–94]

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥ ९५ ॥

ಶಠಾಯ ಭಕ್ತಿಹೀನಾಯ ನ ದೇಯಂ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಚಿತ್ ।
ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ದುರ್ಲಭಂ ಮರುತಾಮಪಿ ॥ 95 ॥

ಯೋಗ್ಯತೆಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ, ಮೂರ್ಖರಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ಮರುದ್ಗಣಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾದ ಇದನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. [3–95]

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥ ९६ ॥

ಋಜವೇ ಶಾಂತಚಿತ್ತಾಯ ಗುರುಭಕ್ತಿಪರಾಯ ಚ ।
ಕುಲೀನಾಯ ಪ್ರದಾತವ್ಯಂ ಭೋಗಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕಮ್ ॥ 96 ॥

ಭೋಗ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮನಾದ ಶಾಂತಚಿತ್ತನಾದ ಗುರುಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಉತ್ತಮಕುಲದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು. [3–96]

मुद्राणां पटलं ह्येतत् सर्वव्याधिविनाशकम् ।
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम् ॥ ९७ ॥

ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಪಟಲಂ ಹ್ಯೇತತ್ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶಕಮ್ ।
ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಶೀಲಸ್ಯ ಜಠರಾಗ್ನಿವಿವರ್ಧನಮ್ ॥ 97 ॥

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮುದ್ರೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವವರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. [3–97]

न तस्य जायते मृत्युर्नस्य जरादिकं तथा ।
नाग्निजल्भयं तस्य वातोरापि कुतो भयम् ॥ ९८ ॥

ನ ತಸ್ಯ ಜಾಯತೇ ಮೃತ್ಯುರ್ನಸ್ಯ ಜರಾದಿಕಂ ತಥಾ ।
ನಾಗ್ನಿಜಲಭಯಂ ತಸ್ಯ ವಾಯೋೇರಾಪಿ ಕುತೋ ಭಯಮ್ ॥ 98 ॥

ಮೃತ್ಯುವು ಅವನ ಹತ್ತಿರವೂ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣತೆಯು ಕೂಡಾ. ಅವನಿಗೆ ಅಗ್ನಿ ಜಲ ವಾಯುಗಳ ಭಯವಿರುವಿದಿಲ್ಲ ಮತ್ತೇತರ ಭಯ? [3–98]

कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।
मुद्राणां साधनाश्चैव विनश्यति न संशयः ॥ ९९ ॥

ಕಾಸಃ ಶ್ವಾಸಃ ಪ್ಲೀಹಾ ಕುಷ್ಠಂ ಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗಾಶ್ಚ ವಿಂಶತಿಃ ।
ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಸಾಧನಾಶ್ಚೈವ ವಿನಶ್ಯತಿ ನ ಸಂಶಯಃ ॥ 99 ॥

ಕೆಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮಾ, ಪ್ಲೀಹ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಕುಷ್ಠ, ಶೀತ ಮುಂತಾದ ಇಪ್ಪತ್ತು ರೋಗಗಳು ಈ ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ನಾಶವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಬೇಡ. [3–99]

बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।
नास्ति मुद्रासमं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले ॥ १०० ॥

ಬಹುನಾ ಕಿಮಿಹೋಕ್ತೇನ ಸಾರಂ ವಚ್ಮಿ ಚ ಚಂಡ ತೇ ।
ನಾಸ್ತಿ ಮುದ್ರಾಸಮಂ ಕಿಂಚಿತ್ ಸಿದ್ಧಿದಂ ಕ್ಷಿತಿಮಂಡಲೇ ॥ 100 ॥

ಓ ಚಂಡನೇ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿನಗೆ ಹೇಳುವುದೇನಿದೆ? ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ, ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಮನಾಗಿ ಈ ಭುವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. [3–100]

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्ययोगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ।

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಘಟಸ್ಯಯೋಗಪ್ರಕರಣೇ ಮುದ್ರಾಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ತೃತೀಯೋಪದೇಶಃ ।

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಚಂಡ ಸಂವಾದದ ದೇಹಯೋಗಪ್ರಕರಣದ ಮುದ್ರೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗವೆಂಬ ಮೂರನೆಯ ಉಪದೇಶವು ಮುಗಿಯಿತು.

चतुर्थोपदेशः ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶಃ

प्रत्याहारः ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ (ಮನಸಿನ ನಿಗ್ರಹ)

घेरण्ड उवाच ।
अथातः सम्प्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥ १ ॥

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ಅಥಾತಃ ಸಂಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಕಮುತ್ತಮಮ್ ।
ಯಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಮಾತ್ರೇಣ ಕಾಮಾದಿರಿಪುನಾಶನಮ್ ॥ 1 ॥

ಘೇರಂಡನು ಹೇಳಿದನು – ಈಗ ನಾನು ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರ ಜ್ಞಾನಮಾತ್ರದಿಂದ ಕಾಮ ಮುಂತಾದ ಶತ್ರುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತಾರೆ. [4–1]

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २ ॥

ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಂಚಲಮಸ್ಥಿರಮ್ ।
ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ಯೇತದಾತ್ಮನ್ಯೇವ ವಶಂ ನಯೇತ್ ॥ 2 ॥

ಚಿತ್ತವು (ಅಂತಃಕರಣದ ಯೋಚನೆಯ ತತ್ತ್ವ) ಯಾವಾಗ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳ ಹಿಂದೆ ಚಲಿಸುವುದೋ, ಆಗ ಅದನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. [4–2]

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं वा भयानकम् ।
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ३ ॥

ಪುರಸ್ಕಾರಂ ತಿರಸ್ಕಾರಂ ಸುಶ್ರಾವ್ಯಂ ವಾ ಭಯಾನಕಮ್ ।
ಮನಸ್ತಸ್ಮಾನ್ನಿಯಮ್ಯೈತದಾತ್ಮನ್ಯೇವ ವಶಂ ನಯೇತ್ ॥ 3 ॥

ಹೊಗಳಿಕೆಯಾಗಲೀ, ತೆಗಳಿಕೆಯಾಗಲೀ, ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವಾಗಲೀ, ಹೆದರಿಸುವ ವಿಷಯವಾಗಲೀ ಮನಸನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿತ್ತವನ್ನು ತನ್ನ ವಶದೊಳಗೆ ತರಬೇಕು. [4–3]

सुगन्धे वापि दुर्गन्धे घ्राणेषु जायते मनः ।
तस्मात् प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ४ ॥

ಸುಗಂಧೇ ವಾಪಿ ದುರ್ಗಂಧೇ ಘ್ರಾಣೇಷು ಜಾಯತೇ ಮನಃ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತದಾತ್ಮನ್ಯೇವ ವಶಂ ನಯೇತ್ ॥ 4 ॥

ಸುಗಂಧಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ದುರ್ಗಂಧಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಮನಸು ಮೂಗಿನ ವಶವಾದರೆ, ಮನಸನ್ನು ಅದರಿಂದ ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿತ್ತವನ್ನು ತನ್ನ ವಶದೊಳಗೆ ತರಬೇಕು. [4-4]

मधुराम्लतिक्तादिरसं गतं यदा मनः ।
तस्मात् प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ५ ॥

ಮಧುರಾಮ್ಲತಿಕ್ತಾದಿರಸಂ ಗತಂ ಯದಾ ಮನಃ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತದಾತ್ಮನ್ಯೇವ ವಶಂ ನಯೇತ್ ॥ 5 ॥

ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಕಹಿ ಮುಂತಾದ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸು ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ಮನಸನ್ನು ಅದರಿಂದ ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿತ್ತವನ್ನು ತನ್ನ ವಶದೊಳಗೆ ತರಬೇಕು. [4-5]

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्ययोगे प्रत्याहारप्रयोगो नाम चतुर्थोपदेशः ।

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಘಟಸ್ಯಯೋಗೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶಃ ।

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಚಂಡ ಸಂವಾದದ ದೇಹಯೋಗದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಪ್ರಯೋಗವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಉಪದೇಶವು ಮುಗಿಯಿತು.

पञ्चमोपदेशः ಪಂಚಮೋಪದೇಶಃ

प्राणायामः ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

घेरण्ड उवाच ।
अथातः सम्प्रवक्ष्यामि प्राणायमस्य यद्विधीम् ।
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ १ ॥

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ಅಥಾತಃ ಸಂಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ಯ ಯದ್ವಿಧೀಮ್ ।
ಯಸ್ಯ ಸಾಧನಮಾತ್ರೇಣ ದೇವತುಲ್ಯೋ ಭವೇನ್ನರಃ ॥ 1 ॥

ನಾನು ಈಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ; ಇದರ ಸಾಧನೆಮಾತ್ರದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ದೇವತೆಗಳ ಸಮನಾಗುತ್ತಾನೆ. [5–1]

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात् प्राणायामं साधयेत् ॥ २ ॥

ಆದೌ ಸ್ಥಾನಂ ತಥಾ ಕಾಲಂ ಮಿತಾಹಾರಂ ತಥಾಪರಮ್ ।
ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ತತಃ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಚ ಸಾಧಯೇತ್ ॥ 2 ॥

ಮೊದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಳ, ಬಳಿಕ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯ, ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಮಿತಾಹಾರ, ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಇವುಗಳ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. [5–2]

ಸ್ಥಾನ ನಿರ್ಣಯ

अथ स्थाननिर्णयः ।
दूरदेशे तथारण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत् सिद्धिहा भवेत् ॥ ३ ॥

ಅಥ ಸ್ಥಾನನಿರ್ಣಯಃ ।
ದೂರದೇಶೇ ತಥಾರಣ್ಯೇ ರಾಜಧಾನ್ಯಾಂ ಜನಾಂತಿಕೇ ।
ಯೋಗಾರಂಭಂ ನ ಕುರ್ವೀತ ಕೃತಶ್ಚೇತ್ ಸಿದ್ಧಿಹಾ ಭವೇತ್ ॥ 3 ॥

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಆರಂಭವನ್ನು ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿ, ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ, ರಾಜಧಾನಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜನಜಂಗುಳಿಯಿರುವಲ್ಲಿ ಮಾಡಲೇಕೂಡದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. [5–3]

अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम् ।
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात् त्रीणि विवर्जयेत् ॥ ४ ॥

ಅವಿಶ್ವಾಸಂ ದೂರದೇಶೇ ಅರಣ್ಯೇ ರಕ್ಷಿವರ್ಜಿತಮ್ ।
ಲೋಕಾರಣ್ಯೇ ಪ್ರಕಾಶಶ್ಚ ತಸ್ಮಾತ್ ತ್ರೀಣಿ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥ 4 ॥

ದೂರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೊರತೆಯಾಗಬಹುದಾದರಿಂದ ಅವಿಶ್ವಾಸವುಂಟಾಗಬಹುದು; ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಜನಜಂಗುಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. [5–4]

सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
तत्रैकं कुटीरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥ ५ ॥

ಸುದೇಶೇ ಧಾರ್ಮಿಕೇ ರಾಜ್ಯೆ ಸುಭಿಕ್ಷೇ ನಿರುಪದ್ರವೇ ।
ತತ್ರೈಕಂ ಕುಟೀರಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಾಚೀರೈಃ ಪರಿವೇಷ್ಟಿತಮ್ ॥ 5 ॥

ಉತ್ತಮವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕವಾದ ಆಹಾರದ ಸುಭಿಕ್ಷೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡದ ಜನರಿರುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕುಟೀರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಬೇಲಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. [5–5]

वापिकूपतडागं च प्राचीरमध्यवर्ति च ।
नात्युच्छं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ॥ ६ ॥

ವಾಪಿಕೂಪತಡಾಗಂ ಚ ಪ್ರಾಚೀರಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಚ ।
ನಾತ್ಯುಚ್ಛಂ ನಾತಿನಿಮ್ನಂ ಚ ಕುಟೀರಂ ಕೀಟವರ್ಜಿತಮ್ ॥ 6 ॥

ಕುಟೀರವು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಾಗಿಲ್ಲದೆಯೂ, ಅತೀ ತಗ್ಗಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆ ಇರಬಾರದು. ಬೇಲಿಯೊಳಗೆ ನೀರಾಶ್ರಯಕ್ಕೆಂದು ಹೊಂಡ, ಬಾವಿ ಅಥವಾ ಕೆರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. [5–6]

सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्रनिर्मितम्
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ७ ॥

ಸಮ್ಯಗ್ಗೋಮಯಲಿಪ್ತಂ ಚ ಕುಟೀರಂ ತತ್ರನಿರ್ಮಿತಮ್ ।
ಏವಂ ಸ್ಥಾನೇಷು ಗುಪ್ತೇಷು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ 7 ॥

ಈ ಕುಟೀರದ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಗೋಮಯದಿಂದ ಸಾರಿಸಿರಬೇಕು. ಇಂತಹಾ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಕುಟೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. [5–7]

ಕಾಲ ನಿರ್ಣಯ

अथ कालनिर्णयः ।
हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्ष्यायां च ऋतौ तथा ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥ ८ ॥

ಅಥ ಕಾಲನಿರ್ಣಯಃ ।
ಹೇಮಂತೇ ಶಿಶಿರೇ ಗ್ರೀಷ್ಮೇ ವರ್ಷ್ಯಾಯಾಂ ಚ ಋತೌ ತಥಾ ।
ಯೋಗಾರಂಭಂ ನ ಕುರ್ವೀತ ಕೃತೇ ಯೋಗೋ ಹಿ ರೋಗದಃ ॥ 8 ॥

ಹೇಮಂತ, ಶಿಶಿರ, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಅಥವಾ ವರ್ಷ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಕೂಡದು; ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು. [5–8]

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।
तथायोगी भवेत् सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥ ९ ॥

ವಸಂತೇ ಶರದಿ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಯೋಗಾರಂಭಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ತಥಾಯೋಗೀ ಭವೇತ್ ಸಿದ್ಧೋ ರೋಗಾನ್ಮುಕ್ತೋ ಭವೇದ್ಧ್ರುವಮ್ ॥ 9 ॥

ವಸಂತ ಮತ್ತು ಶರದ್ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು; ಹಾಗೆ ಮಾಡುವವನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ರೋಗಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. [5–9]

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके ।
द्वौ द्वौ मासौ ऋतुभागौ अनुभावश्चतुश्चतुः ॥ १० ॥

ಚೈತ್ರಾದಿಫಾಲ್ಗುನಾಂತೇ ಚ ಮಾಘಾದಿಫಾಲ್ಗುನಾಂತಿಕೇ ।
ದ್ವೌ ದ್ವೌ ಮಾಸೌ ಋತುಭಾಗೌ ಅನುಭಾವಶ್ಚತುಶ್ಚತುಃ ॥ 10 ॥

ಚೈತ್ರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಫಾಲ್ಗುನದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುವ ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಎರಡು ಮಾಸಗಳು ಒಂದೊಂದು ಋತುವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಋತುವೂ ನಾಲ್ಕು ಮಾಸಕಾಲ ಮಾಘದಿಂದ ಫಾಲ್ಗುನದವರೆಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. [5–10]

वसन्तश्चैत्र वैशाखौ ज्येष्ठाषाढां च ग्रीष्मकौ ।
वर्षा श्रावणभाद्रपदभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥ ११ ॥

ವಸಂತಶ್ಚೈತ್ರ ವೈಶಾಖೌ ಜ್ಯೇಷ್ಠಾಷಾಢಾಂ ಚ ಗ್ರೀಷ್ಮಕೌ ।
ವರ್ಷಾ ಶ್ರಾವಣಭಾದ್ರಪದಭ್ಯಾಂ ಶರದಾಶ್ವಿನಕಾರ್ತಿಕೌ ।
ಮಾರ್ಗಪೌಷೌ ಚ ಹೇಮಂತಃ ಶಿಶಿರೋ ಮಾಘಫಾಲ್ಗುನೌ ॥ 11 ॥

ಋತು	**ಮಾಸ (ಭಾರತೀಯ)**	**ಮಾಸ (ಆಂಗ್ಲ)**
ವಸಂತ (ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್)	ಚೈತ್ರ, ವೈಶಾಖ	ಮಾರ್ಚ್, ಎಪ್ರಿಲ್
ಗ್ರೀಷ್ಮ (ಸಮ್ಮರ್)	ಜ್ಯೇಷ್ಠ, ಆಶಾಢ	ಮೇ, ಜೂನ್
ವರ್ಷಾ (ರೈನಿ)	ಶ್ರಾವಣ, ಭಾದ್ರಪದ	ಜುಲೈ, ಆಗಸ್ಟ್
ಶರದ್ (ಆಟಮ್)	ಆಶ್ವಿನ, ಕಾರ್ತಿಕ	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್, ಒಕ್ಟೋಬರ್
ಹೇಮಂತ (ವಿಂಟರ್)	ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ(ಅಗ್ರಹಾಯನ), ಪೌಷ	ನವೆಂಬರ್, ಡಿಸೆಂಬರ್
ಶಿಶಿರ (ಕೋಲ್ಡ್)	ಮಾಘ, ಫಾಲ್ಗುನ	ಜನವರಿ, ಫೆಬ್ರವರಿ

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतुनां च यथोदितम् ।
माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥ १२ ॥
चैत्रादि चाषाढान्तं च निदघानुभवं विदुः ।
आषाढादि चाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः ॥ १३ ॥
भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदानुभवं विदुः ।
कार्तिकादि माघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः ।
मार्गादिचतुरो मासाञ्च शिशिरानुभवं विदुः ॥ १४ ॥

ಅನುಭಾವಂ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಋತುನಾಂ ಚ ಯಥೋದಿತಮ್ ।
ಮಾಘಾದಿಮಾಧವಾಂತೇಷು ವಸಂತಾನುಭವಂ ವಿದುಃ ॥ 12 ॥
ಚೈತ್ರಾದಿ ಚಾಷಾಢಾಂತಂ ಚ ನಿದಾಘಾನುಭವಂ ವಿದುಃ ।
ಆಷಾಢಾದಿ ಚಾಶ್ವಿನಾಂತಂ ಪ್ರಾವೃಷಾನುಭವಂ ವಿದುಃ ॥ 13 ॥
ಭಾದ್ರಾದಿಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷಾಂತಂ ಶರದೋನುಭವಂ ವಿದುಃ । *
ಕಾರ್ತಿಕಾದಿಮಾಘಮಾಸಾಂತಂ ಹೇಮಂತಾನುಭವಂ ವಿದುಃ ।
ಮಾರ್ಗಾದಿಚತುರೋ ಮಾಸಾಂಚ ಶಿಶಿರಾನುಭವಂ ವಿದುಃ ॥ 14 ॥

ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಋತುಮಾನವನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. [5–12..14]

ಆರಂಭ ಮಾಸ	ಅಂತ್ಯ ಮಾಸ	ಋತು	ಮಾಸ (ಆಂಗ್ಲ)
ಮಾಘ	ವೈಶಾಖ	ವಸಂತ	ಜನವರಿ – ಏಪ್ರಿಲ್
ಚೈತ್ರ	ಆಷಾಢ	ಗ್ರಿಷ್ಮ	ಮಾರ್ಚ್ – ಜೂನ್
ಆಷಾಢ	ಅಶ್ವಿನ	ವರ್ಷ	ಜೂನ್ – ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್
ಭಾದ್ರಪದ	ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ	ಶರದ್	ಆಗಸ್ಟ್ – ನವೆಂಬರ್
ಕಾರ್ತಿಕ	ಮಾಘ	ಹೇಮಂತ	ಒಕ್ಟೋಬರ್ – ಜನವರಿ
ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ	ಫಾಲ್ಗುನ	ಶಿಶಿರ	ನವೆಂಬರ್ – ಫೆಬ್ರವರಿ

वसन्ते चापि शरदि योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी भवेत् सिद्धोविनायासेन कथ्यते ॥ १५ ॥

ವಸಂತೇ ಚಾಪಿ ಶರದಿ ಯೋಗಾರಂಭಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ತದಾ ಯೋಗೀ ಭವೇತ್ ಸಿದ್ಧೋವಿನಾಯಾಸೇನ ಕಥ್ಯತೇ ॥ 15 ॥

ವಸಂತ ಯಾ ಶರದೃತುವಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಮಾಡಬೇಕು; ಆಗ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [5–15]

ಮಿತಾಹಾರ

अथ मिताहारः ।
मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिद्ध्यति ॥ १६ ॥

ಅಥ ಮಿತಾಹಾರಃ ।
ಮಿತಾಹಾರಂ ವಿನಾ ಯಸ್ತು ಯೋಗಾರಂಭಂ ತು ಕಾರಯೇತ್ ।
ನಾನಾರೋಗೋ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ಕಿಂಚಿದ್ಯೋಗೋ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ॥ 16 ॥

ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸದೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವವನು ನಾನಾರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವನು ಮತ್ತು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. [5–16]

शाल्यन्नं यवपिष्टं वा गोधूमपिष्टकं तथा ।
मुद्गंमाषचणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥ १७ ॥

ಶಾಲ್ಯನ್ನಂ ಯವಪಿಷ್ಟಂ ವಾ ಗೋಧೂಮಪಿಷ್ಟಕಂ ತಥಾ ।
ಮುದ್ಗಂಮಾಷಚಣಕಾದಿ ಶುಭ್ರಂ ಚ ತುಷವರ್ಜಿತಮ್ ॥ 17 ॥

ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟುರಹಿತವಾಗಿರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಜವೆ (ಬಾರ್ಲಿ) ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯ ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಕಾಳು, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. [5–17]

पटोलं पनसं मानं कक्कोल च शुकाशकम् ।
द्राढिकां कर्कटीं रम्भां डुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥ १८ ॥
आमरम्भां भालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।
वार्ताकीं मूलकं ऋद्धिंयोगी भक्षणमाचरेत् ॥ १९ ॥

ಪಟೋಲಂ ಪನಸಂ ಮಾನಂ ಕಕ್ಕೋಲ ಚ ಶುಕಾಶಕಮ್ ।
ದ್ರಾಢಿಕಾಂ ಕರ್ಕಟೀಂ ರಂಭಾಂ ಡುಂಬರೀಂ ಕಂಟಕಂಟಕಮ್ ॥ 18 ॥
ಆಮರಂಭಾಂ ಭಾಲರಂಭಾಂ ರಂಭಾದಂಡಂ ಚ ಮೂಲಕಮ್ ।
ವಾರ್ತಾಕೀಂ ಮೂಲಕಂ ಋದ್ಧಿಂಯೋಗೀ ಭಕ್ಷಣಮಾಚರೇತ್ ॥ 19 ॥

ಪಡುವಲ, ಹಲಸು, ಕೆಸುವಿನಗೆಡ್ಡೆ, ಕಕ್ಕೋಲ (ಒಂದುರೀತಿಯ ಕಾಡುಹಣ್ಣು), ಶುಕಾಶಕ (ಜುಜುಬೆ)(ಹಾಗಲ), ದ್ರಾಢಿಕಾ (ಬೊಂಡುಕ್ ನಟ್), ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಡುಂಬರೀ (ಫಿಗ್), ಕಂಟಕಂಟಕ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಎಳೆಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆದಿಂಡು, ಬಾಳೆಯಹೂ, ಬದನೆ, ಔಷಧೀಯ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಯೋಗಿಯು ಸೇವಿಸಬೇಕು. [5–18..19]

बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिलमोचिकम् ॥ २० ॥

ಬಾಲಶಾಕಂ ಕಾಲಶಾಕಂ ತಥಾ ಪಟೋಲಪತ್ರಕಮ್ ।
ಪಂಚಶಾಕಂ ಪ್ರಶಂಸೀಯಾದ್ವಾಸ್ತೂಕಂ ಹಿಲಮೋಚಿಕಮ್ ॥ 20 ॥

ಎಳೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೆಳೆದ ಸೊಪ್ಪುತರಕಾರಿಗಳು, ಪಡುವಲದ ಎಲೆ, ವಾಸ್ತೂಕ (ಬಥುವಾ), ಹಿಲಮೋಚಿಕ (ಹುರಹುರ) ಮುಂತಾದ ಐದು ತರಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾಗಿವೆ. [5–20]

शुद्धं सुमधुरं स्निग्धं उदरार्धविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ २१ ॥

ಶುದ್ಧಂ ಸುಮಧುರಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಉದರಾರ್ಧವಿವರ್ಜಿತಮ್ ।
ಭುಜ್ಯತೇ ಸುರಸಂ ಪ್ರೀತ್ಯಾ ಮಿತಾಹಾರಮಿಮಂ ವಿದುಃ ॥ 21 ॥

ಶುದ್ಧವಾದ, ಸಿಹಿಯಾದ, ತೈಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಸಭರಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗ ಖಾಲಿಯಿರುವಂತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಿತಾಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [5–21]

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥ २२ ॥

ಅನ್ನೇನ ಪೂರಯೇದರ್ಧಂ ತೋಯೇನ ತು ತೃತೀಯಕಮ್ ।
ಉದರಸ್ಯ ತುರೀಯಾಂಶಂ ಸಂರಕ್ಷೇದ್ವಾಯುಚಾರಣೇ ॥ 22 ॥

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಅನ್ನದಿಂದ, ಮೂರನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗವು ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ. [5–22]

ವರ್ಜ್ಯ ಆಹಾರಗಳು

कट्वाम्लं लवणं तिक्तं भ्रष्टं च दधि तक्रकम् ।
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥ २३ ॥
कुलत्थं मसूरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदंडकम् ।
तुम्बीकोलकपित्थं च कण्टबिल्वं पलाशकम् ॥ २४ ॥
कदम्बं जम्वीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषम् ।
कामरङ्गं पियालं च हिङ्गुशाल्मलीकेमुकम् ॥ २५ ॥

ಕಟುವಾಮ್ಲಂ ಲವಣಂ ತಿಕ್ತಂ ಭ್ರಷ್ಟಂ ಚ ದಧಿ ತಕ್ರಕಮ್ ।
ಶಾಕೋತ್ಕಟಂ ತಥಾ ಮದ್ಯಂ ತಾಲಂ ಚ ಪನಸಂ ತಥಾ ॥ 23 ॥
ಕುಲತ್ಥಂ ಮಸೂರಂ ಪಾಂಡುಂ ಕೂಷ್ಮಾಂಡಂ ಶಾಕದಂಡಕಮ್ ।
ತುಂಬೀಕೋಲಕಪಿತ್ಥಂ ಚ ಕಂಟಬಿಲ್ವಂ ಪಲಾಶಕಮ್ ॥ 24 ॥
ಕದಂಬಂ ಜಮ್ವೀರಂ ಬಿಂಬಂ ಲಕುಚಂ ಲಶುನಂ ವಿಷಮ್ ।
ಕಾಮರಂಗಂ ಪಿಯಾಲಂ ಚ ಹಿಂಗುಶಾಲ್ಮಲೀಕೇಮುಕಮ್ ॥ 25 ॥

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಭಾರೀ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮದ್ಯ, ಬೀಜಗಳು, ಹೆಚ್ಚುಹಣ್ಣಾದ ಹಲಸು. ಕುಲತ್ಥ, ಮಸೂರದ ಬೇಳೆ, ಪಾಂಡು ಹಣ್ಣು, ಬೂದುಕುಂಬಳ, ದಂಟಿನ ತರಕಾರಿ, ಸೋರೇಕಾಯಿ, ಕಾಡುಹಣ್ಣುಗಳು, ಬಿಲ್ವ, ಮುಳ್ಳಿರುವ ಬಿಲ್ವ, ಪಲಾಶ; ಕದಂಬ, ಜಂಬೀರ (ಸಿಟ್ರೊನ್), ಬಿಂಬಹುಳಿ, ಲಕುಚ (ಬ್ರೆಡ್ ಫ್ರುಟ್), ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತಾವರೆಯಬೀಜ, ಕಾಮರಂಗ (ಕಮರಖ), ಪಿಯಾಲ (ನೀರುಳ್ಳಿ), ಹಿಂಗು, ಶಾಲ್ಮಲೀ ಕೇಮುಕ (ಸೇಮರ್ ಗೋಬೀ).

योगारम्भे वर्जयेच्च पथस्त्रीवह्निसेवनम् ।
नवनीतं घृतं क्षीरं गुडं शर्करादि चैक्षवम् ॥ २६ ॥
पक्वरम्भां नारीकेलं दाडिम्बमशिवांरसम् ।
द्राक्षाङ्गुलवनीं धात्रीं रसमाम्लावववर्जितम् ॥ २७ ॥

ಯೋಗಾರಂಭೇ ವರ್ಜಯೇಚ್ಚ ಪಥಸ್ತ್ರೀವಹ್ನಿಸೇವನಮ್ ।
ನವನೀತಂ ಘೃತಂ ಕ್ಷೀರಂ ಗುಡಂ ಶರ್ಕರಾದಿ ಚೈಕ್ಷವಮ್ ॥ 26 ॥
ಪಕ್ವರಂಭಾಂ ನಾರೀಕೇಲಂ ದಾಡಿಂಬಮಶಿವಾಂರಸಮ್ ।
ದ್ರಾಕ್ಷಾಂಗುಲವನೀಂ ಧಾತ್ರೀಂ ರಸಮಾಮ್ಲಾವವರ್ಜಿತಮ್ ॥ 27 ॥

ಯೋಗಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತೀಯಾದ ಪ್ರಯಾಣ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಡನಾಟ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬಿಸಿಮಾಡಿದಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನೂ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಅಜುವಾನ(ಸೌಂಫ್), ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. [5–23..27]

एलजातिलवङ्गं च पौरुषं जम्बु जाम्बलम् ।
हरीतकी खर्जूरं च योगी भक्षणमाचरेत् ॥ २८ ॥

ಏಲಜಾತಿಲವಂಗಂ ಚ ಪೌರುಷಂ ಜಂಬು ಜಾಂಬಲಮ್ ।
ಹರೀತಕೀ ಖರ್ಜೂರಂ ಚ ಯೋಗೀ ಭಕ್ಷಣಮಾಚರೇತ್ ॥ 28 ॥

ಆದರೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಲವಂಗ, ಶಕ್ತಿನೀಡುವ ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಜಂಬುನೇರಳೆ, ನೇರಳೆ, ಹರೀತಕೀ, ಖರ್ಜೂರಗಳನ್ನು ಯೋಗಿಯು ಸೇವಿಸಬೇಕು. [5–28]

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ २९ ॥

ಲಘುಪಾಕಂ ಪ್ರಿಯಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ತಥಾ ಧಾತುಪ್ರಪೋಷಣಮ್ ।
ಮನೋಽಭಿಲಷಿತಂ ಯೋಗ್ಯಂ ಯೋಗೀ ಭೋಜನಮಾಚರೇತ್ ॥ 29 ॥

ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮನಸಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುವ ಸುಲಭಜೀರ್ಣತೆಯ, ತೈಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಭುಜಿಸಬೇಕು. [5–29]

काठिन्यं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।
अतिशीतं चातिचोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥ ३० ॥

ಕಾಠಿನ್ಯಂ ದುರಿತಂ ಪೂತಿಮುಷ್ಣಂ ಪರ್ಯುಷಿತಂ ತಥಾ ।
ಅತಿಶೀತಂ ಚಾತಿಚೋಷ್ಣಂ ಭಕ್ಷ್ಯಂ ಯೋಗೀ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ॥ 30 ॥

ಸುಲಭಜೀರ್ಣವಲ್ಲದ, ಕೆಟ್ಟರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ, ಪುನಃಬಿಸಿಮಾಡಿರುವ, ಹಳಸಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಅತೀ ತಂಪಾಗಿರುವ ಯಾ ಅತೀ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನೂ ಯೋಗಿಯು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. [5–30]

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निराहारं यामान्त च न कारयेत् ॥ ३१ ॥

ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನೋಪವಾಸಾದಿ ಕಾಯಕ್ಲೇಶವಿಧಿಂ ತಥಾ ।
ಏಕಾಹಾರಂ ನಿರಾಹಾರಂ ಯಾಮಾಂತೇ ಚ ನ ಕಾರಯೇತ್ ॥ 31 ॥

ಅವನು ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನ (ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮೊದಲಿನ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ), ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ಇತರ ದೇಹದಂಡನೆಯ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಂದುಹೊತ್ತಿನ ಊಟ, ನಿರಾಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಒಂದು ಯಾಮಕಾಲ (3 ಘಂಟೆ) ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇರಬಹುದು. [5–31]

एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।
आरम्भे प्रथमे कुर्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ।
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ॥ ३२ ॥

ಏವಂ ವಿಧಿವಿಧಾನೇನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಆರಂಭೇ ಪ್ರಥಮೇ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕ್ಷೀರಾಜ್ಯಂ ನಿತ್ಯಭೋಜನಮ್ ।
ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ಚೈವ ಸಾಯಾಹ್ನೇ ಭೋಜನದ್ವಯಮಾಚರೇತ್ ॥ 32 ॥

ಈ ವಿಧಿಗಳ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. [5–32]

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ

अथ नाडीशुद्धिः ।
कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।
स्थलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणयामं समभ्यसेत् ॥ ३३ ॥

ಅಥ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಃ ।
ಕುಶಾಸನೇ ಮೃಗಾಜಿನೇ ವ್ಯಾಘ್ರಾಜಿನೇ ಚ ಕಂಬಲೇ ।
ಸ್ಥಲಾಸನೇ ಸಮಾಸೀನಃ ಪ್ರಾಙ್ಮುಖೋ ವಾಪ್ಯುದಙ್ಮುಖಃ ।
ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ 33 ॥

ದರ್ಭಾಸನ, ಕೃಷ್ಣಾಜಿನ, ವ್ಯಾಘ್ರಾಜಿನ ಅಥವಾ ಕಂಬಳಿ, ಇವು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮೌನದಿಂದ ಪೂರ್ವ ಯಾ ಉತ್ತರಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. [5–33]

चण्डकापालिरुवाच ।
नाडीशुद्धिः कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी ।
तत् सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्य दयानिधे ॥ ३४ ॥

ಚಂಡಕಾಪಾಲಿರುವಾಚ ।
ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಃ ಕಥಂ ಕುರ್ಯಾನ್ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಸ್ತು ಕೀದೃಶೀ ।
ತತ್ ಸರ್ವಂ ಶ್ರೋತುಮಿಚ್ಛಾಮಿ ತದ್ವದಸ್ವ ದಯಾನಿಧೇ ॥ 34 ॥

ಚಂಡಕಾಪಾಲಿಯು ಹೇಳಿದನು – ಓ ದಯಾನಿಧಿಯೇ, ನಾಡೀಗಳು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗುವುವು? ಮತ್ತು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯೆಂದರೇನು? ನಾನು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛುಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ; ತಾವು ಹೇಳುವಿರಾ? [5–34]

घेरण्ड उवाच ।
मलाकुलासु नाडीशु मारुतो नैव गच्छति ।
प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।
तस्मादादौ नाडीशुद्धिं प्राणयामं ततोऽभ्यसेत् ॥ ३५ ॥

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ಮಲಾಕುಲಾಸು ನಾಡೀಶು ಮಾರುತೋ ನೈವ ಗಚ್ಛತಿ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಕಥಂ ಸಿಧ್ಯೇತ್ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಂ ಕಥಂ ಭವೇತ್ ।
ತಸ್ಮಾದಾದೌ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ತತೋಽಭ್ಯಸೇತ್ ॥ 35 ॥

ಘೇರಂಡನು ಹೇಳಿದನು – ನಾಡೀಗಳಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲಗಳು ತುಂಬಿರುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಸಂಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು? ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನವು ಹೇಗೆ ಲಭಿಸುವುದು? ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲಾಗಿ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. [5–35]

नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुर्निमनुस्तथा ।
बीजेन समनुं कुर्यान्निर्मनुं धौतिकर्मणा ॥ ३६ ॥

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿರ್ದ್ವಿಧಾ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಸಮನುರ್ನಿರ್ಮನುಸ್ತಥಾ ।
ಬೀಜೇನ ಸಮನುಂ ಕುರ್ಯಾನ್ನಿರ್ಮನುಂ ಧೌತಿಕರ್ಮಣಾ ॥ 36 ॥

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯು ಸಮನುಃ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮನುಃ ಎಂದು ಎರಡುವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಮನುಃ ಆಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಧೌತಿಕರ್ಮಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮನುಃ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. [5–36]

ನಿರ್ಮನು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ

धौतकर्म पुराप्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा ।
शृणुश्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ॥ ३७ ॥

ಧೌತಕರ್ಮ ಪುರಾಪ್ರೋಕ್ತಂ ಷಟ್ಕರ್ಮಸಾಧನೇ ಯಥಾ ।
ಶೃಣುಶ್ವ ಸಮನುಂ ಚಂಡ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿರ್ಯಥಾ ಭವೇತ್ ॥ 37 ॥

ಧೌತಿಕರ್ಮಗಳು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದ ಷಟ್ಕರ್ಮಸಾಧನೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ; ಚಂಡನೇ, ನಾನು ಈಗ ಸಮನು ರೀತಿಯ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯು ಹೇಗೆ ಆಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. [5–37]

ಸಮನು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ

उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ।
गुर्वादिन्यासनं कुर्याद् यथैव गुरुभाषितम् ।
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामाविशुद्धये ॥ ३८ ॥

ಉಪವಿಶ್ಯಾಸನೇ ಯೋಗೀ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ।
ಗುರ್ವಾದಿನ್ಯಾಸನಂ ಕುರ್ಯಾದ್ ಯಥೈವ ಗುರುಭಾಷಿತಮ್ ।
ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಪ್ರಕುರ್ವೀತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾವಿಶುದ್ಧಯೇ ॥ 38 ॥

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಗುರುವು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಗುರು ಮತ್ತಿತರ ನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಶುದ್ಧತೆಗೆಂದು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.[5–38]

वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम् ।
चन्द्रेणं पूरयेद्वायुं बीजं षोडशकैः सुधीः ॥ ३९ ॥

चतु:षष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत् ॥ ४० ॥

ವಾಯುಬೀಜಂ ತತೋ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಧೂಮ್ರವರ್ಣಂ ಸತೇಜಸಮ್ ।
ಚಂದ್ರೇಣಂ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಂ ಬೀಜಂ ಷೋಡಶಕೈಃ ಸುಧೀಃ ॥ 39 ॥
ಚತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾ ಮಾತ್ರಯಾ ಚ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ ।
ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ವಾಯುಂ ಸೂರ್ಯನಾಡ್ಯಾ ಚ ರೇಚಯೇತ್ ॥ 40 ॥

ಧೂಮ್ರವರ್ಣದ ತೇಜಸ್ಸುಳ್ಳ ವಾಯುಬೀಜವನ್ನು (ಯಂ) ಚಿಂತಿಸಿ, ಹದಿನಾರು ಬಾರಿಯ ಬೀಜಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಪೂರಕ). ಬಳಿಕ ಅರುವತ್ತನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರಾಕಾಲ (ಬೀಜಮಂತ್ರ) ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ (ವಾಯುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು), ಮೂವತ್ತೆರಡು ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಬಿಡುವುದು (ರೇಚಕ). [5–39..40]

नाभिमूलाद्वह्निमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजोऽवनीयुतम् ।
वह्निबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥ ४१ ॥
चतु:षष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥ ४२ ॥

ನಾಭಿಮೂಲಾದ್ವಹ್ನಿಮುತ್ಥಾಪ್ಯ ಧ್ಯಾಯೇತ್ತೇಜೋಽವನೀಯುತಮ್ ।
ವಹ್ನಿಬೀಜಷೋಡಶೇನ ಸೂರ್ಯನಾಡ್ಯಾ ಚ ಪೂರಯೇತ್ ॥ 41 ॥
ಚತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾ ಮಾತ್ರಯಾ ಚ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ ।
ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ವಾಯುಂ ಶಶಿನಾಡ್ಯಾ ಚ ರೇಚಯೇತ್ ॥ 42 ॥

ನಾಭೀಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವವನ್ನು ಭೂತತತ್ತ್ವದೊಡನೆ ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ಹದಿನಾರು ಅಗ್ನಿಬೀಜದೊಂದಿಗೆ (ರಂ) ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು; ಅರುವತ್ತನಾಲ್ಕು ಬೀಜಮಂತ್ರದೊಡನೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳೊಡನೆ ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. [5–41..42]

नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।
ठं बीजषोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥ ४३ ॥
चतु:षष्ट्या मात्रया च वं बिजेनैव धारयेत् ।
अमृतं प्लवितं ध्यात्वा नाडीधौतिं विभावयेत् ।
लकारेण द्वात्रिंशेन दृढं भाव्यं विरेचयेत् ॥ ४४ ॥

ನಾಸಾಗ್ರೇ ಶಶಧೃಗ್ಬಿಂಬಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾಸಮನ್ವಿತಮ್ ।
ಠಂ ಬೀಜಷೋಡಶೇನೈವ ಇಡಯಾ ಪೂರಯೇನ್ಮರುತ್ ॥ 43 ॥
ಚತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾ ಮಾತ್ರಯಾ ಚ ವಂ ಬೀಜೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ ।
ಅಮೃತಂ ಪ್ಲವಿತಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ನಾಡೀಧೌತಿಂ ವಿಭಾವಯೇತ್ ।
ಲಕಾರೇಣ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶೇನ ದೃಢಂ ಭಾವ್ಯಂ ವಿರೇಚಯೇತ್ ॥ 44 ॥

ನಾಸಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಹದಿನಾರು ಠಂ ಬೀಜದೊಡನೆ ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು; ಅರುವತ್ತನಾಲ್ಕು ವಂ ಬೀಜದೊಂದಿಗೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಮೃತವು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ನಾಡೀಗಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಲಂ ಬೀಜದೊಂದಿಗೆ ದೃಢಭಾವದಿಂದ (ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ) ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. [5–43..44]

एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।
दृढौ भूत्वासनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥ ४५ ॥

ಏವಂವಿಧಾಂ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಕೃತ್ವಾ ನಾಡೀಂ ವಿಶೋಧಯೇತ್ ।
ದೃಢೌ ಭೂತ್ವಾಸನಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ 45 ॥

ಈ ವಿಧದಿಂದ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾಡೀಗಳು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಬಳಿಕ ದೃಢವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು. [5–45]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಗಳು

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भिकाः ॥ ४६ ॥

ಸಹಿತಃ ಸೂರ್ಯಭೇದಶ್ಚ ಉಜ್ಜಾಯೀ ಶೀತಲೀ ತಥಾ ।
ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಭ್ರಾಮರೀ ಮೂರ್ಛಾ ಕೇವಲೀ ಚಾಷ್ಟಕುಂಭಿಕಾಃ ॥ 46 ॥

ಸಹಿತ, ಸೂರ್ಯಭೇದನ, ಉಜ್ಜಾಯೀ, ಶೀತಲೀ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಭ್ರಾಮರೀ ಮೂರ್ಛಾ ಮತ್ತು ಕೇವಲೀ ಎಂದು ಎಂಟುವಿಧವಾದ ಕುಂಭಕಗಳಿವೆ. [5–46]

ಸಹಿತ ಕುಂಭಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

सहितो द्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्चनिगर्भकः ।
सगर्भो बीजमुच्चार्य निगर्भो बीजवर्जितः ॥ ४७ ॥

ಸಹಿತೋ ದ್ವಿವಿಧಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸಗರ್ಭಶ್ಚನಿಗರ್ಭಕಃ ।
ಸಗರ್ಭೋ ಬೀಜಮುಚ್ಚಾರ್ಯ ನಿಗರ್ಭೋ ಬೀಜವರ್ಜಿತಃ ॥ 47 ॥

ಸಹಿತ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಸಗರ್ಭ ಮತ್ತು ನಿಗರ್ಭ ಎಂದು ಎರಡುವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ; ಸಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಲಾಗುವುದು, ನಿಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವು ಇಲ್ಲ. [5–47]

ಸಗರ್ಭ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयमि ते ।
सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
ध्यायेद्विधिं रजोगुणं रक्तवर्णमवर्णकम् ॥ ४८ ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಗರ್ಭಂ ಚ ಪ್ರಥಮಂ ಕಥಯಾಮಿ ತೇ ।
ಸುಖಾಸನೇ ಚೋಪವಿಶ್ಯ ಪ್ರಾಙ್ಮುಖೋ ವಾಪ್ಯುದಙ್ಮುಖಃ ।
ಧ್ಯಾಯೇದ್ವಿಧಿಂ ರಜೋಗುಣಂ ರಕ್ತವರ್ಣಮವರ್ಣಕಮ್ ॥ 48 ॥

ಸಗರ್ಭ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಾನು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನಿನಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಯಾ ಉತ್ತರಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ರಜೋಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತವರ್ಣದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು 'ಅ' ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. [5–48]

इडया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्तव्यस्तूड्डीयनकः ॥ ४९ ॥

ಇಡಯಾ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಂ ಮಾತ್ರಯಾ ಷೋಡಶೈಃ ಸುಧೀಃ ।
ಪೂರಕಾಂತೇ ಕುಂಭಕಾದ್ಯೇ ಕರ್ತವ್ಯಸ್ತೂಡ್ಡೀಯಾನಕಃ ॥ 49 ॥

ಸಾಧಕನು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಹದಿನಾರು ಮಾತ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪೂರಕಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು. [5–49]

सत्वमयं हरिंध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम् ।
चतु:षष्ट्या च मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ॥ ५० ॥

ಸತ್ವಮಯಂ ಹರಿಂಧ್ಯಾತ್ವಾ ಉಕಾರಂ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣಕಮ್ ।
ಚತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾ ಚ ಮಾತ್ರಯಾ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ ॥ 50 ॥

ಸತ್ವಮಯವಾದ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣದ ಹರಿಯನ್ನು ಉಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಅರುವತ್ತನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರಾಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು. [5–50]

तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया चैष रेचयेद्विधिना पुनः ॥ ५१ ॥

ತಮೋಮಯಂ ಶಿವಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಮಕಾರಂ ಶುಕ್ಲವರ್ಣಕಮ್ ।
ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ಚೈಷ ರೇಚಯೇದ್ವಿಧಿನಾ ಪುನಃ ॥ 51 ॥

ತಮೋಮಯವಾದ ಶುಕ್ಲವರ್ಣದ ಶಿವನನ್ನು ಮಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಮಾತ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. [5–51]

पुनः पिङ्गलयापूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।
इडया रेचयेत् पश्चात् तद्बीजेन क्रमेण तु ॥ ५२ ॥

ಪುನಃ ಪಿಂಗಲಯಾಪೂರ್ಯ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ ।
ಇಡಯಾ ರೇಚಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ತದ್ಬೀಜೇನ ಕ್ರಮೇಣ ತು ॥ 52 ॥

ಪುನಃ ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನೂ, ಬಳಿಕ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನೂ, ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಬೀಜ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. [5–52]

अनुलोमविलोमेन वारवारं च साधयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकान्तं धृतनासापुटद्वयम् ।
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैः तर्जनीमध्यमे विना ॥ ५३ ॥

ಅನುಲೋಮವಿಲೋಮೇನ ವಾರವಾರಂ ಚ ಸಾಧಯೇತ್ ।
ಪೂರಕಾಂತೇ ಕುಂಭಕಾಂತಂ ಧೃತನಾಸಾಪುಟದ್ವಯಮ್ ।
ಕನಿಷ್ಠಾನಾಮಿಕಾಂಗುಷ್ಠೈಃ ತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಮೇ ವಿನಾ ॥ 53 ॥

ಹೀಗೆ ಅನುಲೋಮವಿಲೋಮ ವಿಧಾನದಿಂದ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಪೂರಕದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದುಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು; ತರ್ಜನೀ ಮಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. [5–53]

ನಿಗರ್ಭ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते ।
वामजानूपरिन्यस्तवामपाणितलं भ्रमेत् ।
एकादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचनम् ॥ ५४ ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ನಿಗರ್ಭಸ್ತು ವಿನಾ ಬೀಜೇನ ಜಾಯತೇ ।
ವಾಮಜಾನೂಪರಿನ್ಯಸ್ತವಾಮಪಾಣಿತಲಂ ಭ್ರಮೇತ್ ।
ಏಕಾದಿಶತಪರ್ಯಂತಂ ಪೂರಕುಂಭಕರೇಚನಮ್ ॥ 54 ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೈಯು ಎಡತೊಡೆಯಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ನಿಗರ್ಭಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳ ರಹಿತವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದರಿಂದ ನೂರರವರೆಗಿನ ಮಾತ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದು. [5–54]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಫಲ

उत्तमा विंशतिर्मात्रा षोडाशी मत्रा मध्यमा ।
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिविधा स्मृताः ॥

ಉತ್ತಮಾ ವಿಂಶತಿರ್ಮಾತ್ರಾ ಷೋಡಶೀ ಮಾತ್ರಾ ಮಧ್ಯಮಾ ।
ಅಧಮಾ ದ್ವಾದಶೀ ಮಾತ್ರಾ ಪ್ರಾಣಾಯಮಾಸ್ತ್ರಿವಿಧಾ ಸ್ಮೃತಾಃ ॥ 55 ॥

ಇಪ್ಪತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು (ಇಪ್ಪತ್ತು ಮಾತ್ರಾಕಾಲದ ಪೂರಕ, ಎಂಭತ್ತು ಮಾತ್ರಾಕಾಲದ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ನಲುವತ್ತು ಮಾತ್ರಾಕಾಲದ ರೇಚಕ) ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ;. ಹದಿನಾರು ಮಾತ್ರಾಕಾಲದ (16, 64, 32) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮಧ್ಯಮವಾಗಿದ್ದು, ಹನ್ನೆರಡು ಮಾತ್ರಾಕಾಲದ (12, 48, 24) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅಧಮವಾಗಿರುವುದು (ಕೆಳಮಟ್ಟ). ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮೂರುವಿಧವಾಗಿದೆ. [5–55]

अधमाज्जायते घर्मो मेरुकम्पस्य मध्यमात् ।
उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥ ५६ ॥

ಅಧಮಾಜ್ಜಾಯತೇ ಘರ್ಮೋ ಮೇರುಕಂಪಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾತ್ ।
ಉತ್ತಮಾಚ್ಚ ಭೂಮಿತ್ಯಾಗಸ್ತ್ರಿವಿಧಂ ಸಿದ್ಧಿಲಕ್ಷಣಮ್ ॥ 56 ॥

ಹಲವು ಸಮಯ ಅಧಮಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಳಿಕ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುವುದು; ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇರುದಂಡದ ಕಂಪನವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು;

ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ಇದು ಮೂರುವಿಧದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಿದ್ಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. [5–56]

प्राणायामात् खेचरत्वं प्राणायामात् रोगनाशनम् ।
प्राणायामात् बोधयेच्छक्तिं प्राणायामान्मनोन्मनी ।
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ५७ ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾತ್ ಖೇಚರತ್ವಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾತ್ ರೋಗನಾಶನಮ್ ।
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾತ್ ಬೋಧಯೇಚ್ಛಕ್ತಿಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾನ್ಮನೋನ್ಮನೀ ।
ಆನಂದೋ ಜಾಯತೇ ಚಿತ್ತೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೀ ಸುಖೀ ಭವೇತ್ ॥ 57 ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆಕಾಶಗಮನವು ಲಭಿಸುವುದು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು; ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಬೋಧಗೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮನೋನ್ಮನೀ ಸ್ಥಿತಿಯು ಉಂಟಾಗುವುದು; ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಿಯ ಚಿತ್ತವು ಆನಂದಮಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. [5–57]

ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಕುಂಭಕ

अथ सूर्यभेदकुम्भकः ।
घेरण्ड उवाच ।
कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु ।
पूरयेत् सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत् ॥ ५८ ॥
धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः ।
यावत् स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत् कुर्वन्तु कुम्भकम् ॥ ५९ ॥

ಅಥ ಸೂರ್ಯಭೇದಕುಂಭಕಃ ।
ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ಕಥಿತಂ ಸಹಿತಂ ಕುಂಭಂ ಸೂರ್ಯಭೇದನಕಂ ಶೃಣು ।
ಪೂರಯೇತ್ ಸೂರ್ಯನಾಡ್ಯಾ ಚ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಬಹಿರ್ಮರುತ್ ॥ 58 ॥
ಧಾರಯೇದ್ಬಹುಯತ್ನೇನ ಕುಂಭಕೇನ ಜಲಂಧರೈಃ ।
ಯಾವತ್ ಸ್ವೇದಂ ನಖಕೇಶಾಭ್ಯಾಂ ತಾವತ್ ಕುರ್ವಂತು ಕುಂಭಕಮ್ ॥ 59 ॥

ಘೇರಂಡನು ಹೇಳಿದನು, ನಾನು ಸಹಿತ ಕುಂಭಕವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆನು, ಈಗ ಸೂರ್ಯಭೇದನವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳು. ಸೂರ್ಯನಾಡೀಯಿಂದ (ಬಲಮೂಗು) ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊರಗಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪೂರಕಮಾಡುವುದು; ಜಾಲಂಧರಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುಸಮಯ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು; ಎಷ್ಟಂದರೆ ಉಗುರು ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಜಿನುಗುವಷ್ಟು. [5–58..59]

ವಾಯುಗಳು

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यनौ तथैव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ६० ॥

ಪ್ರಾಣೋಽಪಾನಃ ಸಮಾನಶ್ಚೋದಾನವ್ಯಾನೌ ತಥೈವ ಚ ।
ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಶ್ಚ ಕೃಕರೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ ॥ 60 ॥

ಐದು ಪ್ರಧಾನ ವಾಯುಗಳು ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ; ಐದು ಉಪವಾಯುಗಳು ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ. [5–60]

हृदि प्राणो वहेन्नित्यमपानो गुदमण्डले ।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ॥ ६१ ॥
व्यानो व्याप्य शरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः ।
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥ ६२ ॥

ಹೃದಿ ಪ್ರಾಣೋ ವಹೇನ್ನಿತ್ಯಮಪಾನೋ ಗುದಮಂಡಲೇ ।
ಸಮಾನೋ ನಾಭಿದೇಶೇ ತು ಉದಾನಃ ಕಂಠಮಧ್ಯಗಃ ॥ 61 ॥
ವ್ಯಾನೋ ವ್ಯಾಪ್ಯ ಶರೀರೇ ತು ಪ್ರಧಾನಾಃ ಪಂಚ ವಾಯವಃ ।
ಪ್ರಾಣಾದ್ಯಾಃ ಪಂಚ ವಿಖ್ಯಾತಾ ನಾಗಾದ್ಯಾಃ ಪಂಚ ವಾಯವಃ ॥ 62 ॥

ಪ್ರಾಣವು ಹೃದಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಚಲಿಸುವುದು, ಅಪಾನವು ಗುದಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ; ಸಮಾನವು ನಾಭಿದೇಶದಲ್ಲಿರುವುದು, ಉದಾನವು ಕಂಠಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣದೇಹದಲ್ಲಿರುವುದು. ಇವುಗಳು ಐದು ಪ್ರಧಾನ ವಾಯುಗಳು ಪ್ರಾಣಾದಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದೊಳಗಿರುವುದು. ನಾಗಾದಿ ಐದು ವಾಯುಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುವು. [5–61..62]

तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम् ।
उद्गारे नाग आख्यातः कूर्मस्तून्मीलने स्मृतः ।
कृकरः क्षुत्कृते ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ।
न जहाति मृते क्वापि सर्वव्यापी धनञ्जयः ॥ ६४ ॥

ತೇಷಾಮಪಿ ಚ ಪಂಚಾನಾಂ ಸ್ಥಾನಾನಿ ಚ ವದಾಮ್ಯಹಮ್ ।
ಉದ್ಗಾರೇ ನಾಗ ಆಖ್ಯಾತಃ ಕೂರ್ಮಸ್ತೂನ್ಮೀಲನೇ ಸ್ಮೃತಃ ॥ 63 ॥
ಕೃಕರಃ ಕ್ಷುತ್ಕೃತೇ ಜ್ಞೇಯೋ ದೇವದತ್ತೋ ವಿಜೃಂಭಣೇ ।
ನ ಜಹಾತಿ ಮೃತೇ ಕಾಪಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ಧನಂಜಯಃ ॥ 64 ॥

ಈ ಐದರ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಾನು ನಿನಗೆ ಈಗ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ; ನಾಗವು ಉದ್ಗಾರದಲ್ಲಿದೆ (ಮಾತು), ಕೂರ್ಮವು ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿದೆ (ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯುವುದು), ಕೃಕರವು ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿದೆ, ದೇವದತ್ತವು ಆಕಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯವು ಸ್ಥೂಲದೇಹಪೂರ್ತಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದು, ಮರಣದ ಬಳಿಕವೂ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. [5–63..64]

नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम् ।
क्षुतृषं कृकरश्चैव जृम्भणं चतुर्थेन तु ।
भवेद्धनञ्जयाच्छब्दं क्षणमात्रं न निःसरेत् ॥ ६५ ॥

ನಾಗೋ ಗೃಹ್ಣಾತಿ ಚೈತನ್ಯಂ ಕೂರ್ಮಶ್ಚೈವ ನಿಮೇಷಣಮ್ ।
ಕ್ಷುತೃಷಂ ಕೃಕರಶ್ಚೈವ ಜೃಂಭಣಂ ಚತುರ್ಥೇನ ತು ।
ಭವೇದ್ಧನಂಜಯಾಚ್ಛಬ್ದಂ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರಂ ನ ನಿಃಸರೇತ್ ॥ 65 ॥

ನಾಗವು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಕೂರ್ಮವು ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು, ಕೃಕರವು ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು, ದೇವದತ್ತವು ಆಕಳಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಧನಂಜಯವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು; ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರವೂ ತೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. [5–65]

सर्वे ते सूर्यसम्भिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत् ।
इडया रेचयेत् पश्चाद् धैर्येणाखण्डवेगतः ॥ ६६ ॥
पुनः सूर्येणचाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ।
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ॥ ६७ ॥

ಸರ್ವೇ ತೇ ಸೂರ್ಯಸಂಭಿನ್ನಾ ನಾಭಿಮೂಲಾತ್ ಸಮುದ್ಧರೇತ್ ।
ಇಡಾಯಾ ರೇಚಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾದ್ ಧೈರ್ಯೇಣಾಖಂಡವೇಗತಃ ॥ 66 ॥
ಪುನಃ ಸೂರ್ಯೇಣಚಾಕೃಷ್ಯ ಕುಂಭಯಿತ್ವಾ ಯಥಾವಿಧಿ ।
ರೇಚಯಿತ್ವಾ ಸಾಧಯೇತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ ॥ 67 ॥

ಸೂರ್ಯನಾಡೀಯು ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಭಿನ್ನವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಂಭಕದ ಬಳಿಕ ನಾಭಿಮೂಲದಿಂದ ಇಡಾನಾಡೀಯ (ಎಡಮೂಗು) ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಖಂಡವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಸಾಧಕನು

ಪುನಃ ಸೂರ್ಯನಾಡೀಯಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು; ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. [5–66..67]

ಕುಂಭಕದ ಬಳಿಕ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನವನ್ನು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಉದಾನವನ್ನು ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಖಂಡವಾಗಿ ರೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಅಪಾನವನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ।
बोधयेत् कुण्डलीं शक्तिं देहानलं विवर्धयेत् ।
इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ६८ ॥

ಕುಂಭಕಃ ಸೂರ್ಯಭೇದಸ್ತು ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಕಃ ।
ಬೋಧಯೇತ್ ಕುಂಡಲೀಂ ಶಕ್ತಿಂ ದೇಹಾನಲಂ ವಿವರ್ಧಯೇತ್ ।
ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ಸೂರ್ಯಭೇದನಮುತ್ತಮಮ್ ॥ 68 ॥

ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಕುಂಭಕವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವುದು; ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಓ ಚಂಡನೇ, ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಸೂರ್ಯಭೇದನದ ವಿವರಣೆಯು. [5–68]

ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕ

अथ उज्जायी कुम्भकः ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥ ६९ ॥

ಅಥ ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕಃ ।
ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಮುಖಮಧ್ಯೇ ಚ ಧಾರಯೇತ್ ।
ಹೃದ್ಗಲಾಭ್ಯಾಂ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ವಾಯುಂ ವಕ್ತ್ರೇ ಚ ಧಾರಯೇತ್ ॥ 69 ॥

ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಹೃದಯ (ಶ್ವಾಸಕೋಶ) ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮುಖದೊಳಗೆ ತರುವುದು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. [5–69]

मुखं प्रक्षाल्य संवन्द्य कुर्याज्जालन्धरं ततः ।
आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥ ७० ॥

ಮುಖಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ಸಂವಂದ್ಯ ಕುರ್ಯಾಜ್ಜಾಲಂಧರಂ ತತಃ ।
ಆಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಧಾರಯೇದವಿರೋಧತಃ ॥ 70 ॥

ಮುಖದಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಜಾಲಂಧರಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸಮಯ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. [5–70]

उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।
न भवेत् कफरोगाश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥ ७१ ॥
आमवातः क्षय कासो ज्वरप्लीहा न विद्यते ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः ॥ ७२ ॥

ಉಜ್ಜಾಯೀಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಸರ್ವಕಾರ್ಯಾಣಿ ಸಾಧಯೇತ್ ।
ನ ಭವೇತ್ ಕಫರೋಗಾಶ್ಚ ಕ್ರೂರವಾಯುರಜೀರ್ಣಕಮ್ ॥ 71 ॥
ಆಮವಾತಃ ಕ್ಷಯಃ ಕಾಸೋ ಜ್ವರಪ್ಲೀಹಾ ನ ವಿದ್ಯತೇ ।
ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಾಯ ಚೋಜ್ಜಾಯೀಂ ಸಾಧಯೇನ್ನರಃ ॥ 72 ॥

ಉಜ್ಜಾಯೀಕುಂಭಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನೆರವೇರುವುವು. ಕಫರೋಗಗಳು, ನರರೋಗಗಳು, ಅಜೀರ್ಣ, ಹುಳಿತೇಗು, ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಪ್ಲೀಹ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುದಿತನ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳು ಉಜ್ಜಾಯೀಯ ಸಾಧಕನ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. [5–71..72]

ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕ

अथ शीतलीकुम्भकः ।
जिह्वाया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥ ७३ ॥

ಅಥ ಶೀತಲೀಕುಂಭಕಃ ।
ಜಿಹ್ವಾಯಾ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಉದರೇ ಪೂರಯೇಚ್ಛನೈಃ ।
ಕ್ಷಣಂ ಚ ಕುಂಭಕ ಕೃತ್ವಾ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ ಪುನಃ ॥ 73 ॥

ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ನಾಲಗೆಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅಲ್ಪ ಸಮಯದ ಕುಂಭಕದ ಬಳಿಕ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. [5–73]

सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णं कफपित्तञ्च नैव प्रजायते ॥ ७४ ॥

ಸರ್ವದಾ ಸಾಧಯೇದ್ಯೋಗೀ ಶೀತಲೀಕುಂಭಕಂ ಶುಭಮ್ ।
ಅಜೀರ್ಣಂ ಕಫಪಿತ್ತಂಚ ನೈವ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ 74 ॥

ಸಾಧಕರಿಗೆ ಶುಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಶೀತಲೀಕುಂಭಕವನ್ನು ಸದಾ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. [5–74]

ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಕುಂಭಕ

अथ भस्त्रिकाकुम्भकः ।
भस्त्रैव लोहकाराणां यथाक्रमेण सम्भ्रमेत् ।
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥ ७५ ॥

ಅಥ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾಕುಂಭಕಃ ।
ಭಸ್ತ್ರೈವ ಲೋಹಕಾರಾಣಾಂ ಯಥಾಕ್ರಮೇಣ ಸಂಭ್ರಮೇತ್ ।
ತಥಾ ವಾಯುಂ ಚ ನಾಸಾಭ್ಯಾಮುಭಾಭ್ಯಾಂ ಚಾಲಯೇಚ್ಛನೈಃ ॥ 75 ॥

ಕಮ್ಮಾರನ ತಿದಿಯು ಸದಾ ಹಿಗ್ಗುವುದು ಕುಗ್ಗುವುದು ಮಾಡುವಂತೆ, ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಪೂರಕಮಾಡಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಶಬ್ದಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುವುದು. [5–75]

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याश्च कुम्भकम् ।
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥ ७६ ॥
त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥ ७७ ॥

ಏವಂ ವಿಂಶತಿವಾರಂ ಚ ಕೃತ್ವಾ ಕುರ್ಯಾಶ್ಚ ಕುಂಭಕಮ್ ।
ತದಂತೇ ಚಾಲಯೇದ್ವಾಯುಂ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಂ ಚ ಯಥಾವಿಧಿ ॥ 76 ॥
ತ್ರಿವಾರಂ ಸಾಧಯೇದೇನಂ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾಕುಂಭಕಂ ಸುಧೀಃ ।
ನ ಚ ರೋಗೋ ನ ಚ ಕ್ಲೇಶ ಆರೋಗ್ಯಂ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥ 77 ॥

ಹೀಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತುಬಾರಿ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಕುಂಭಕವನ್ನುಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಸಾಧಕರು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಮೂರುಬಾರಿ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾಕುಂಭಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಲೇಶಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವು ದಿನೇ ದಿನೇ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. [5–76..77]

ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕ

अथ भ्रामरीकुम्भकः ।
अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णं पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात् पूरककुम्भकम् ॥ ७८ ॥

ಅಥ ಭ್ರಾಮರೀಕುಂಭಕಃ ।
ಅರ್ಧರಾತ್ರೇ ಗತೇ ಯೋಗೀ ಜಂತೂನಾಂ ಶಬ್ದವರ್ಜಿತೇ ।
ಕರ್ಣಂ ಪಿಧಾಯ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಪೂರಕಕುಂಭಕಮ್ ॥ 78 ॥

ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಸದ್ದು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. [5–78]

श्रुणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।
प्रथमं झिञ्झीनादं च वंशीनादं ततः परम् ॥ ७९ ॥
मेघझर्झरभ्रमरी घण्टाकांस्यं ततः परम् ।
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानकदुन्धुभिः ॥ ८० ॥

ಶೃಣುಯಾದ್ದಕ್ಷಿಣೇ ಕರ್ಣೇ ನಾದಮಂತರ್ಗತಂ ಶುಭಮ್ ।
ಪ್ರಥಮಂ ಝಿಂಝೀನಾದಂ ಚ ವಂಶೀನಾದಂ ತತಃ ಪರಮ್ ॥ 79 ॥
ಮೇಘಝರ್ಝರಭ್ರಮರೀ ಘಂಟಾಕಾಂಸ್ಯಂ ತತಃ ಪರಮ್ ।
ತುರೀಭೇರೀಮೃದಂಗಾದಿನಿನಾದಾನಕದುಂಧುಭಿಃ ॥ 80 ॥

ಆಗ ಬಲಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಾಂತರ್ಗತವಾದ ಶುಭಕರವಾದ ನಾದಗಳು ಕೇಳಿಬರುವುವು. ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಮಿಡಿತೆಗಳ ಝೀಂ ಶಬ್ದವು ಬಳಿಕ ಕೊಳಲು, ಗುಡುಗು, ಢೋಲು, ಭ್ರಮರ, ಕಂಚಿನ ಘಂಟೆ, ತುತ್ತೂರಿ, ಭೇರೀ, ಮೃದಂಗ, ತಾಳ, ದುಂಧುಭಿ ಮುಂತಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಬರುವುವು. [5–79..80]

एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥ ८१ ॥

ध्वनेरन्तर्गतं ज्योति ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८२ ॥

ಏವಂ ನಾನಾವಿಧೋ ನಾದೋ ಜಾಯತೇ ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಸಾತ್ ।
ಅನಾಹತಸ್ಯ ಶಬ್ದಸ್ಯ ತಸ್ಯ ಶಬ್ದಸ್ಯ ಯೋ ಧ್ವನಿಃ ॥ 81 ॥
ಧ್ವನೇರಂತರ್ಗತಂ ಜ್ಯೋತಿ ಜ್ಯೋತಿರಂತರ್ಗತಂ ಮನಃ ।
ತನ್ಮನೋ ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂ ಪದಮ್ ।
ಏವಂ ಭ್ರಾಮರೀಸಂಸಿದ್ಧಿಃ ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥ 82 ॥

ಹೀಗೆ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅನೇಕವಿಧವಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಬರುವುವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಅನಾಹತನಾದ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾದವಿರುವಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯಿದೆ, ಧ್ವನಿಯಿರುವಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯಿದೆ, ಜ್ಯೋತಿಯಿರುವಲ್ಲಿ ಮನಸಿದೆ. ಮನಸನ್ನು ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪರಮಪದವನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಭ್ರಾಮರೀ ಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಮಾಧಿಯು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. [5–81..82]

ಮೂರ್ಚ್ಛಾಕುಂಭಕ

अथ मूर्च्छाकुम्भकः ।
मुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम् ।
सन्त्यज्य विषयान् सर्वान् मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ।
आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥ ८३ ॥

ಅಥ ಮೂರ್ಚ್ಛಾಕುಂಭಕಃ ।
ಮುಖೇನ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಮನಶ್ಚ ಭ್ರುವೋರಂತರಮ್ ।
ಸಂತ್ಯಜ್ಯ ವಿಷಯಾನ್ ಸರ್ವಾನ್ ಮನೋಮೂರ್ಚ್ಛಾ ಸುಖಪ್ರದಾ ।
ಆತ್ಮನಿ ಮನಸೋ ಯೋಗಾದಾನಂದೋ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಮ್ ॥ 83 ॥

ಸುಖವಾಗಿ (ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ) ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮನಸನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮನಸಿನ ಮೂರ್ಚ್ಛೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಮನಸನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಯೋಗದ ಫಲವಾದ ಆನಂದವು ಲಭಿಸುವುದು. [5–83]

ಕೇವಲೀ ಕುಂಭಕ

अथ केवलीकुम्भकः ।
हंकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः ।
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ॥ ८४ ॥

ಅಥ ಕೇವಲೀಕುಂಭಕಃ ।
ಹಂಕಾರೇಣ ಬಹಿರ್ಯಾತಿ ಸಕಾರೇಣ ವಿಶೇತ್ ಪುನಃ ।
ಷಟ್‌ಶತಾನಿ ದಿವಾರಾತ್ರೌ ಸಹಸ್ರಾಣ್ಯೇಕವಿಂಶತಿಃ ।
ಅಜಪಾಂ ನಾಮ ಗಾಯತ್ರೀಂ ಜೀವೋ ಜಪತಿ ಸರ್ವದಾ ॥ 84 ॥

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ‘ಹಂ’ಕಾರದೊಡನೆ ವಾಯುವನ್ನು ರೇಚಕಮಾಡಿ ‘ಸ’ಕಾರದೊಡನೆ ಪೂರಕವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದುಸಾವಿರದ ಆರುನೂರು ಬಾರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ; ಇದನ್ನು ‘ಹಂಸ’ ಮಂತ್ರವೆಂದೂ, ‘ಸೋಹಂ’ ಮಂತ್ರವೆಂದೂ ಅಜಪಾಜಪವೆಂದೂ (ಅಪ್ರಯತ್ನಕ ಜಪ) ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವವು ಈ ಅಜಪಾವೆಂಬ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು. [5–84]

मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजे ।
तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः ॥ ८५ ॥

ಮೂಲಾಧಾರೇ ಯಥಾ ಹಂಸಸ್ತಥಾ ಹಿ ಹೃದಿ ಪಂಕಜೇ ।
ತಥಾ ನಾಸಾಪುಟದ್ವಂದ್ವೇ ತ್ರಿಭಿರ್ಹಂಸಸಮಾಗಮಃ ॥ 85 ॥

ಈ ಅಜಪಾಜಪವು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯ ಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾಪದ್ಮದಲ್ಲಿ (ಮೂಗಿನಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳ) ಹೀಗೆ ಮೂರುಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಜರಗುತ್ತಿದೆ. [5–85]

षण्णावत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।
देहाद्बहिर्गतो वायुः स्वभावतः द्वादशाङ्गुलिः ॥ ८६ ॥
गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ।
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः ।
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोधिकम् ॥ ८७ ॥

ಷಣ್ಣಾವತ್ಯಂಗುಲೀಮಾನಂ ಶರೀರಂ ಕರ್ಮರೂಪಕಮ್ ।
ದೇಹಾದ್‌ಬಹಿರ್ಗತೋ ವಾಯುಃ ಸ್ವಭಾವತಃ ದ್ವಾದಶಾಂಗುಲಿಃ ॥ 86 ॥
ಗಾಯನೇ ಷೋಡಶಾಂಗುಲ್ಯೋ ಭೋಜನೇ ವಿಂಶತಿಸ್ತಥಾ ।
ಚತುರ್ವಿಶಾಂಗುಲಿಃ ಪಂಥೇ ನಿದ್ರಾಯಾಂ ತ್ರಿಂಶದಂಗುಲಿಃ ।
ಮೈಥುನೇ ಷಟ್‌ತ್ರಿಂಶದುಕ್ತಂ ವ್ಯಾಯಾಮೇ ಚ ತತೋಧಿಕಮ್ ॥ 87 ॥

ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಈ ಶರೀರವು ಸರಾಸರಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂಭತ್ತಾರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿದೆ. (ಈ ಮಾನದಲ್ಲಿ 16 ಅಂಗುಲ = 1 ಅಡಿ = 12 ಇಂಚು). ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೇಚಕದ ವಾಯುವು ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲ (9 ಇಂಚು) ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸುವುದು; ಹಾಡುವಾಗ ಹದಿನಾರು ಅಂಗುಲ (12 ಇಂಚು), ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಂಗುಲ (15 ಇಂಚು), ನಡೆಯುವಾಗ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ (18 ಇಂಚು), ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ಅಂಗುಲ (22 ಇಂಚು), ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತಾರು ಅಂಗುಲ (27 ಇಂಚು) ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಲಿಸುವುದು. [5–86..87]

स्वभावेऽस्य गतेर्न्यूने परमायुः प्रवर्धते ।
आयुःक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चान्तराद्गते ॥ ८८ ॥

ಸ್ವಭಾವೇಽಸ್ಯ ಗತೇರ್ನ್ಯೂನೇ ಪರಮಾಯುಃ ಪ್ರವರ್ಧತೇ ।
ಆಯುಃಕ್ಷಯೋಽಧಿಕೇ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಮಾರುತೇ ಚಾಂತರಾದ್ಗತೇ ॥ 88 ॥

ಬಹಿರ್ಗತವಾದ ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಆಯಸ್ಸು ವರ್ಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆ ಅಧಿಕವಾದಂತೆ ಆಯಸ್ಸು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. [5–88]

तस्मात् प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।
वायुना घटसम्बन्धे भवेत् केवलकुम्भकम् ॥ ८९ ॥

ತಸ್ಮಾತ್ ಪ್ರಾಣೇ ಸ್ಥಿತೇ ದೇಹೇ ಮರಣಂ ನೈವ ಜಾಯತೇ ।
ವಾಯುನಾ ಘಟಸಂಬಂಧೇ ಭವೇತ್ ಕೇವಲಕುಂಭಕಮ್ ॥ 89 ॥

ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯು ದೇಹದೊಳಗೆ ಮಾತ್ರವಿದ್ದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ಇರುವಾಗ ಅದು ಕೇವಲಕುಂಭಕವಾಗುವುದು. [5–89]

यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासङ्ख्यकेवलम् ।
अद्यावधि धृतं सङ्ख्याविभ्रमं केवलीकृते ॥ ९० ॥
अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।
केवली चाजपासङ्ख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥ ९१ ॥

ಯಾವಜ್ಜೀವಂ ಜಪೇನ್ಮಂತ್ರಮಜಪಾಸಂಖ್ಯಕೇವಲಮ್ ।
ಅದ್ಯಾವಧಿ ಧೃತಂ ಸಂಖ್ಯಾವಿಭ್ರಮಂ ಕೇವಲೀಕೃತೇ ॥ 90 ॥
ಅತ ಏವ ಹಿ ಕರ್ತವ್ಯಃ ಕೇವಲೀಕುಂಭಕೋ ನರೈಃ ।
ಕೇವಲೀ ಚಾಜಪಾಸಂಖ್ಯಾ ದ್ವಿಗುಣಾ ಚ ಮನೋನ್ಮನೀ ॥ 91 ॥

ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರು ಅಜಪಾಜಪವನ್ನು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಿಯತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಯತ್ನಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಯು ಇದನ್ನು ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲಕುಂಭಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೇವಲ ಅಜಪಾಜಪದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿದರೆ (ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 30 ಅಜಪಾಜಪ) ಮನೋನ್ಮನೀಯು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. [5–90..91]

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
एकादिकचतुःषष्टिं धारयेत् प्रथमेदिने ॥ ९२ ॥

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಕೇವಲಂ ಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ ।
ಏಕಾದಿಕಚತುಃಷಷ್ಟಿಂ ಧಾರಯೇತ್ ಪ್ರಥಮೇದಿನೇ ॥ 92 ॥

ಪ್ರಥಮ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಪೂರಕಮಾಡಿ ಕೇವಲಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಂದರಿಂದ ಅರುವತ್ತನಾಲ್ಕರವರೆಗಿನ ಮಾತ್ರಾಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. [5–92]

केवलीमष्टधां कुर्यात् यामे यामे दिने दिने ।
अथवा पञ्चधा कुर्यात् यथा तत् कथयामि ते ॥ ९३ ॥
प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मध्ये रात्रिचतुर्थके ।
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात् सममाने दिने दिने ॥ ९४ ॥

ಕೇವಲೀಮಷ್ಟಧಾಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಯಾಮೇ ಯಾಮೇ ದಿನೇ ದಿನೇ ।
ಅಥವಾ ಪಂಚಧಾ ಕುರ್ಯಾತ್ ಯಥಾ ತತ್ ಕಥಯಾಮಿ ತೇ ॥ 93 ॥
ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಾಹ್ನಸಾಯಾಹ್ನೇ ಮಧ್ಯೇ ರಾತ್ರಿಚತುರ್ಥಕೇ ।
ತ್ರಿಸಂಧ್ಯಮಥವಾ ಕುರ್ಯಾತ್ ಸಮಮಾನೇ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥ 94 ॥

ಕೇವಲೀಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟುಬಾರಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು, ಪ್ರತೀ ಯಾಮದಲ್ಲೊಂದು ಬಾರಿಯಂತೆ. ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಐದುಬಾರಿ ಆಚರಿಸಬಹುದು, ಹೇಗೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲ, ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಯಾಮದಲ್ಲಿ. ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಮೂರು ಸಂಧ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. [5–93..94]

पञ्चवारं दिने वृद्धिर्वारैकं च दिने तथा ।
अजपापरिमाणं च यावत् सिद्धिः प्रजायते ॥ ९५ ॥
प्राणायामं केवलीं च तदा वदति योगवित् ।
केवली कुम्भके सिद्धे किन्न सिद्ध्यतिभूतले ॥ ९६ ॥

ಪಂಚವಾರಂ ದಿನೇ ವೃದ್ಧಿರ್ವಾರೈಕಂ ಚ ದಿನೇ ತಥಾ ।
ಅಜಪಾಪರಿಮಾಣಂ ಚ ಯಾವತ್ ಸಿದ್ಧಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ॥ 95 ॥
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಕೇವಲೀಂ ಚ ತದಾ ವದತಿ ಯೋಗವಿತ್ ।
ಕೇವಲೀ ಕುಂಭಕೇ ಸಿದ್ಧೇ ಕಿನ್ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿಭೂತಲೇ ॥ 96 ॥

ಕೇವಲೀಯು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವವರೆಗೆ, ಸಾಧಕನು ಅಜಪಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಐದುಬಾರಿಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಕೇವಲೀಯನ್ನು ಅರಿತವನು ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಕೇವಲೀಕುಂಭಕವು ಸಿದ್ಧಿಸಿದವನಿಗೆ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಿದೆ? [5–95..96]

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्य योगप्रकरणे प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः ।

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಘಟಸ್ಯಯೋಗಪ್ರಕರಣೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ಪಂಚಮೋಪದೇಶಃ ।

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಚಂಡ ಸಂವಾದದ ದೇಹಯೋಗಪ್ರಕರಣದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಯೋಗವೆಂಬ ಐದನೆಯ ಉಪದೇಶವು ಮುಗಿಯಿತು.

षष्ठोपदेशः ಷಷ್ಠೋಪದೇಶಃ

ध्यानयोगः ಧ್ಯಾನಯೋಗ

घेरण्ड उवाच ।
स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डलीपरगेवता ॥ १ ॥

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ಸ್ಥೂಲಂ ಜ್ಯೋತಿಸ್ತಥಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ಧ್ಯಾನಸ್ಯ ತ್ರಿವಿಧಂ ವಿದುಃ ।
ಸ್ಥೂಲಂ ಮೂರ್ತಿಮಯಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಜ್ಯೋತಿಸ್ತೇಜೋಮಯಂ ತಥಾ ।
ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ಬಿಂದುಮಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಕುಂಡಲೀಪರದೇವತಾ ॥ 1 ॥

ಘೇರಂಡನು ಹೇಳಿದನು ಸ್ಥೂಲ, ಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂದು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರುವಿಧವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತಿಯ ಉಪಯೋಗವಿದೆ, ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಉಪಯೋಗವಿದೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬಿಂದುರೂಪದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು. [6–1]

ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನ

अथ स्थूलध्यानम् ।
स्वकीयहृदये ध्यायेत् सुधासागरमुत्तमम् ।
तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् ॥ २ ॥
चतुर्दिक्षु नीपतरुं बहुपुष्पसमन्वितम् ।
नीपोपवनसङ्कुलैर्वेष्टितं परिखा इव ॥ ३ ॥
मालतीमल्लिकाजातीकेशरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥ ४ ॥
तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।
चतुःशाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥ ५ ॥
भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।

ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥ ६ ॥
तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेत् यद्ध्यानं गुरुभाषितम् ॥ ७ ॥
यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥ ८ ॥

ಅಥ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಮ್ ।
ಸ್ವಕೀಯಹೃದಯೇ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸುಧಾಸಾಗರಮುತ್ತಮಮ್ ।
ತನ್ಮಧ್ಯೇ ರತ್ನದ್ವೀಪಂ ತು ಸುರತ್ನವಾಲುಕಾಮಯಮ್ ॥ 2 ॥
ಚತುರ್ದಿಕ್ಷು ನೀಪತರುಂ ಬಹುಪುಷ್ಪಸಮನ್ವಿತಮ್ ।
ನೀಪೋಪವನಸಂಕುಲೈರ್ವೇಷ್ಟಿತಂ ಪರಿಖಾ ಇವ ॥ 3 ॥
ಮಾಲತೀಮಲ್ಲಿಕಾಜಾತೀಕೇಶರೈಶ್ಚಂಪಕೈಸ್ತಥಾ ।
ಪಾರಿಜಾತೈಃ ಸ್ಥಲಪದ್ಮೈರ್ಗಂಧಾಮೋದಿತದಿಙ್ಮುಖೈಃ ॥ 4 ॥
ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಸಂಸ್ಮರೇದ್ಯೋಗೀ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಂ ಮನೋಹರಮ್ ।
ಚತುಃಶಾಖಾಚತುರ್ವೇದಂ ನಿತ್ಯಪುಷ್ಪಫಲಾನ್ವಿತಮ್ ॥ 5 ॥
ಭ್ರಮರಾಃ ಕೋಕಿಲಾಸ್ತತ್ರ ಗುಂಜಂತಿ ನಿಗದಂತಿ ಚ ।
ಧ್ಯಾಯೇತ್ತತ್ರ ಸ್ಥಿರೋ ಭೂತ್ವಾ ಮಹಾಮಾಣಿಕ್ಯಮಂಡಪಮ್ ॥ 6 ॥
ತನ್ಮಧ್ಯೇ ತು ಸ್ಮರೇದ್ಯೋಗೀ ಪರ್ಯಂಕಂ ಸುಮನೋಹರಮ್ ।
ತತ್ರೇಷ್ಟದೇವತಾಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಯದ್ಧ್ಯಾನಂ ಗುರುಭಾಷಿತಮ್ ॥ 7 ॥
ಯಸ್ಯ ದೇವಸ್ಯ ಯದ್ರೂಪಂ ಯಥಾ ಭೂಷಣವಾಹನಮ್ ।
ತದ್ರೂಪಂ ಧ್ಯಾಯತೇ ನಿತ್ಯಂ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಮಿದಂ ವಿದುಃ ॥ 8 ॥

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು: ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಸುಧಾಸಾಗರವಿದೆ; ಸುಧಾಸಾಗರದ ನಡುವೆ ಒಂದು ರತ್ನದ್ವೀಪವಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಜ್ರ ಮುತ್ತು ಮಾಣಿಕ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ರತ್ನಗಳಿವೆ. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಹೂವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಕದಂಬವೃಕ್ಷಗಳಿವೆ. ಈ ವೃಕ್ಷಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೂವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಮಾಲತೀ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಜಾಜಿ, ಕೇಶರ, ಸಂಪಿಗೆ, ಪಾರಿಜಾತ, ತಾವರೆಗಳ ಬಳ್ಳಿ, ಗಿಡ, ಮರಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಆ ಹೂವುಗಳ ಸುಗಂಧವು ಎಲ್ಲಾದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿದೆ. ಹೂದೋಟದ ನಡುವೆ ಹೂವು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಒಂದು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಾಲ್ಕು ಶಾಖೆಗಳು ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತಿದೆ. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಭ್ರಮರಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಗಿಲೆಗಳು ಹಾಡುತ್ತಿವೆ. ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾಣಿಕ್ಯದ ಮಂಟಪವಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಣಿಮಯವಾದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆ ಇದೆ. ಆ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಗುರುವು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯು ಆಸೀನವಾಗಿದ್ದು, ಸೂಕ್ತ ರೂಪ, ಆಭೂಷಣ ಮತ್ತು

ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವುದನ್ನು ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. [6–2..8]

ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನ (ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ)

प्रकारान्तरम् ।
सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।
विलग्नसहितं पद्मं द्वादशैर्दलसंयुतम् ॥ ९ ॥
शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभाषितम् ।
हसक्षमलवरयुं हसखफ्रें यथाक्रमम् ॥ १० ॥
तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकथादि रेखात्रयम् ।
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्तते ॥ ११ ॥
नादबिन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते ॥ १२ ॥
ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ॥ १३ ॥
शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।
एवंविधगुरुध्यानात् स्थूलध्यानं पसिध्यति ॥ १४ ॥

ಪ್ರಕಾರಾಂತರಮ್ ।
ಸಹಸ್ರಾರೇ ಮಹಾಪದ್ಮೇ ಕರ್ಣಿಕಾಯಾಂ ವಿಚಿಂತಯೇತ್ ।
ವಿಲಗ್ನಸಹಿತಂ ಪದ್ಮಂ ದ್ವಾದಶೈರ್ದಲಸಂಯುತಮ್ ॥ 9 ॥
ಶುಕ್ಲವರ್ಣಂ ಮಹಾತೇಜೋ ದ್ವಾದಶೈರ್ಬೀಜಭಾಷಿತಮ್ ।
ಹಸಕ್ಷಮಲವರಯುಂ ಹಸಖಫ್ರೇಂ ಯಥಾಕ್ರಮಮ್ ॥ 10 ॥
ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಕರ್ಣಿಕಾಯಾಂ ತು ಅಕಥಾದಿ ರೇಖಾತ್ರಯಮ್ ।
ಹಲಕ್ಷಕೋಣಸಂಯುಕ್ತಂ ಪ್ರಣವಂ ತತ್ರ ವರ್ತತೇ ॥ 11 ॥
ನಾದಬಿಂದುಮಯಂ ಪೀಠಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ತತ್ರ ಮನೋಹರಮ್ ।
ತತ್ರೋಪರಿ ಹಂಸಯುಗ್ಮಂ ಪಾದುಕಾ ತತ್ರ ವರ್ತತೇ ॥ 12 ॥
ಧ್ಯಾಯೇತ್ತತ್ರ ಗುರುಂ ದೇವಂ ದ್ವಿಭುಜಂ ಚ ತ್ರಿಲೋಚನಮ್ ।

ಶ್ವೇತಾಂಬರಧರಂ ದೇವಂ ಶುಕ್ಲಗಂಧಾನುಲೇಪನಮ್ ॥ 13 ॥
ಶುಕ್ಲಪುಷ್ಪಮಯಂ ಮಾಲ್ಯಂ ರಕ್ತಶಕ್ತಿಸಮನ್ವಿತಮ್ ।
ಏವಂವಿಧಗುರುಧ್ಯಾನಾತ್ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರಸಿಧ್ಯತಿ ॥ 14 ॥

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು: ಸಹಸ್ರಾರಪದ್ಮದ ಕರ್ಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶುಕ್ಲವರ್ಣದ ಮಹಾತೇಜಸ್ಸುಳ್ಳ ದ್ವಾದಶದಲಪದ್ಮವಿದೆ. ಅದರ ದಳಗಳಲ್ಲಿ 'ಹ ಸ ಕ್ಷ ಮ ಲ ವ ರ ಯುಂ ಹ ಸ ಖ ಫ್ರೇಂ' ಎಂಬ ಬೀಜಾಕ್ಷರಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇವೆ. ಅದರ ಕರ್ಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಕಥಾದಿ ತ್ರಿಕೋಣವಿದೆ (ತ್ರಿಕೋಣದ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಅ ಮುಂತಾದ 16 ಸ್ವರಗಳು, ಕ ಮೊದಲಾಗಿ 16 ವರ್ಣಗಳು, ಥ ಮೊದಲಾಗಿ 16 ವರ್ಣಗಳು) ಮತ್ತು ತ್ರಿಕೋಣದ ಮೂರು ಕೋಣಗಳ ಒಳಗೆ 'ಹ ಲ ಕ್ಷ' ಅಕ್ಷರಗಳಿವೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವವಿದೆ. ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಣಿಪೀಠವಿದ್ದು ಅದರ ಮುಂದೆ ಬಿಂದುವೂ, ಹಿಂದೆ ನಾದವೂ ಇರುವುದು. ಮಣಿಪೀಠದಮೇಲೆ ಹಂಸಯುಗ್ಮವೂ, ಪಾದುಕೆಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಪಾದುಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ತ್ರಿಲೋಚನನಾಗಿ ಶ್ವೇತಾಂಬರಧರನಾದ ಗುರುದೇವನು ಗಂಧಲೇಪನದಿಂದಾಗಿ ಶುಕ್ಲವರ್ಣದವನಾಗಿ ಶೋಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಬಿಳಿಹೂವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವರ್ಣದ ಶಕ್ತಿರೂಪಿಣಿಯು ಅವನ ಜೊತೆಗಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಗುರುಧ್ಯಾನವು ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. [6–9..14]

ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನ

अथ ज्योतिध्यानम् ।
घेरण्ड उवाच ।
कथितं स्थूलध्यानं तेजोध्यानं शृणुश्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥ १५ ॥

ಅಥ ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನಮ್ ।
ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ಕಥಿತಂ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಂ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಶೃಣುಶ್ವ ಮೇ ।
ಯದ್ಧ್ಯಾನೇನ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿರಾತ್ಮಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಮೇವ ಚ ॥ 15 ॥

ಘೇರಂಡನು ಹೇಳಿದನು ಇದುವರೆಗೆ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆನು; ಈಗ ತೇಜೋಧ್ಯಾನದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೇಳು. ಈ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮದರ್ಶನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. [6–15]

मूलाधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ।
जीवात्मा तिष्ठति तत्र प्रदीपकलिकाकृतिः ।
ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् ॥ १६ ॥

ಮೂಲಾಧಾರೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಭುಜಗಾಕಾರರೂಪಿಣೀ ।
ಜೀವಾತ್ಮಾ ತಿಷ್ಠತಿ ತತ್ರ ಪ್ರದೀಪಕಲಿಕಾಕೃತಿಃ ।
ಧ್ಯಾಯೇತ್ತೇಜೋಮಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಪರಾತ್ಪರಮ್ ॥ 16 ॥

ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ಪಾಕೃತಿಯ ದೇವೀ ಕುಂಡಲಿನೀ ಇದ್ದಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ದೀಪದ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಈ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತೇಜೋಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. [6–16]

ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನ (ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ)

प्रकारान्तरम् ।
भ्रुवोर्मध्ये मनोर्ध्वे च यत्तेजः प्रणवात्मकम् ।
ध्यायेत् ज्वालावतीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥ १७ ॥

ಪ್ರಕಾರಾಂತರಮ್ ।
ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಮನೋರ್ಧ್ವೇ ಚ ಯತ್ತೇಜಃ ಪ್ರಣವಾತ್ಮಕಮ್ ।
ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಜ್ವಾಲಾವತೀಯುಕ್ತಂ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ತದೇವ ಹಿ ॥ 17 ॥

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ: ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಣವವು ತೇಜೋಮಯವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಜ್ವಾಲೆಯ ಧ್ಯಾನವು ತೇಜೋಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. [6–17]

ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನ

अथ सूक्ष्मध्यानम् ।
घेरण्ड उवाच ।
तेजोध्यानं श्रुतंचण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुश्व मे ।
बहुभाग्यवशात् यस्य कुण्डली जागृती भवेत् ॥ १८ ॥

आत्मना सहयोगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्गता ।
विहरेद् राजमार्गे च चञ्चलत्वाच्चदृष्यते ॥ १९ ॥

ಅಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಮ್ ।
ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಶ್ರುತಂಚಂಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಂ ಶೃಣುಷ್ವ ಮೇ ।
ಬಹುಭಾಗ್ಯವಶಾತ್ ಯಸ್ಯ ಕುಂಡಲೀ ಜಾಗೃತೀ ಭವೇತ್ ॥ 18 ॥
ಆತ್ಮಾನಾ ಸಹಯೋಗೇನ ನೇತ್ರರಂಧ್ರಾದ್ವಿನಿರ್ಗತಾ ।
ವಿಹರೇದ್ ರಾಜಮಾರ್ಗೇ ಚ ಚಂಚಲತ್ವಾನ್ನದೃಷ್ಯತೇ ॥ 19 ॥

ಘೇರಂಡನು ಹೇಳಿದನು ಓ ಚಂಡನೇ, ನೀನು ತೇಜೋಧ್ಯಾನದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕೇಳಿದಿ, ಈಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀಯ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ, ಅದು ಆತ್ಮನೊಡನೆ ಸೇರಿ ಕಣ್ಣಿನ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಪ್ರಕಾಶ ರೂಪದ ರಾಜಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು. ಅದರ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಾಣಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. [6–18..19]

शाम्भवीमुद्रया योगी ध्यानयोगेन सिध्यति ।
सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥ २० ॥

ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರಯಾ ಯೋಗೀ ಧ್ಯಾನಯೋಗೇನ ಸಿಧ್ಯತಿ ।
ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಮಿದಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಮ್ ॥ 20 ॥

ಸಾಧಕನು ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನಯೋಗವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನವು ಅತೀ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದ್ದು ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. [6–20]

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥ २१ ॥

ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಾಚ್ಛತಗುಣಂ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ।
ತೇಜೋಧ್ಯಾನಾಲ್ಲಕ್ಷಗುಣಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಂ ಪರಾತ್ಪರಮ್ ॥ 21 ॥

ತೇಜೋಧ್ಯಾನವು ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ನೂರುಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನವು ತೇಜೋಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ಲಕ್ಷಪಟ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ. [6–21]

इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोगं सुदुर्लभम् ।
आत्मा साक्षात् भवेत् यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते ॥ २२ ॥

ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ಧ್ಯಾನಯೋಗಂ ಸುದುರ್ಲಭಮ್ ।
ಆತ್ಮಾ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಭವೇತ್ ಯಸ್ಮಾತ್ತಸ್ಮಾದ್ಧ್ಯಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ॥ 22 ॥

ಓ ಚಂಡನೇ, ಇದುವರೆಗೆ ನಿನಗೆ ಅತೀ ದುರ್ಲಭವಾದ ಧ್ಯಾನಯೋಗದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆನು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಅತೀ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. [6–22]

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्ययोगे सप्तमसाधनं ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः ।

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಘಟಸ್ಯಯೋಗೇ ಸಪ್ತಮಸಾಧನಂ ಧ್ಯಾನಯೋಗೋ ನಾಮ ಷಷ್ಠೋಪದೇಶಃ ।

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಚಂಡ ಸಂವಾದದ ದೇಹಯೋಗದ ಏಳುಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಧ್ಯಾನಯೋಗವೆಂಬ ಆರನೆಯ ಉಪದೇಶವು ಮುಗಿಯಿತು.

सप्तमोपदेशः ಸಪ್ತಮೋಪದೇಶಃ

समाधियोगः ಸಮಾಧಿಯೋಗ

घेरण्ड उवाच ।
समाधिश्च परो योगो बहुभाग्येन लभ्यते ।
गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः ॥ १ ॥

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ ।
ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ಪರೋ ಯೋಗೋ ಬಹುಭಾಗ್ಯೇನ ಲಭ್ಯತೇ ।
ಗುರೋಃ ಕೃಪಾಪ್ರಸಾದೇನ ಪ್ರಾಪ್ಯತೇ ಗುರುಭಕ್ತಿತಃ ॥ 1 ॥

ಘೇರಂಡನು ಹೇಳಿದನು – ಸಮಾಧಿಯಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ; ಅದು ಗುರುಭಕ್ತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಗುರುವಿನಿಂದ ಕೃಪೆಯೆಂಬ ಪ್ರಸಾದದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು. [7–1]

विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।
दिने दिने यस्य भवेत् स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥ २ ॥

ವಿದ್ಯಾಪ್ರತೀತಿಃ ಸ್ವಗುರುಪ್ರತೀತಿರಾತ್ಮಪ್ರತೀತಿರ್ಮನಸಃ ಪ್ರಬೋಧಃ ।
ದಿನೇ ದಿನೇ ಯಸ್ಯ ಭವೇತ್ ಸ ಯೋಗೀ ಸುಶೋಭನಾಭ್ಯಾಸಮುಪೈತಿ ಸದ್ಯಃ ॥ 2 ॥

ಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ತನ್ನ ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇವುಗಳು ಸಾಧಕನ ಮನಸನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಜ್ಞಾನದೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದು, ಅವನು ಬೇಗನೇ ಸುಂದರವಾದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. [7–2]

घटाद्भिन्नं मनः कृत्वा ऐक्यं कुर्यात् परमात्मनि ।
समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसञ्ज्ञो दशादिभिः ॥ ३ ॥

ಘಟಾದ್ಭಿನ್ನಂ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಐಕ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಪರಮಾತ್ಮನಿ ।
ಸಮಾಧಿಂ ತಂ ವಿಜಾನೀಯಾನ್ಮುಕ್ತಸಂಜ್ಞೋ ದಶಾದಿಭಿಃ ॥ 3 ॥

ಮನಸನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗಿಸಬೇಕು; ಇದನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. [7–3]

अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥ ४ ॥

ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮ ನ ಚಾನ್ಯೋಽಸ್ಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೈವಾಹಂ ನ ಶೋಕಭಾಕ್ ।
ಸಚ್ಚಿದಾನಂದರೂಪೋಽಹಂ ನಿತ್ಯಮುಕ್ತಃ ಸ್ವಭಾವವಾನ್ ॥ 4 ॥

ನಾನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ; ಬ್ರಹ್ಮನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಯಾವುದೋ ಶೋಕಮೂರ್ತಿಯು ಅಲ್ಲ; ನಾನು ಸತ್ ಚಿತ್ ಆನಂದ ರೂಪನು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದು ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ. [7–4]

ಸಮಾಧಿಯ ವಿಧಗಳು

शाम्भव्या चैव खेचर्या भ्रामर्या योनिमुद्रया ।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥ ५ ॥
पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।
षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥ ६ ॥

ಶಾಂಭವ್ಯಾ ಚೈವ ಖೇಚರ್ಯಾ ಭ್ರಾಮರ್ಯಾ ಯೋನಿಮುದ್ರಯಾ ।
ಧ್ಯಾನಂ ನಾದಂ ರಸಾನಂದಂ ಲಯಸಿದ್ಧಿಶ್ಚತುರ್ವಿಧಾ ॥ 5 ॥
ಪಂಚಧಾ ಭಕ್ತಿಯೋಗೇನ ಮನೋಮೂರ್ಚ್ಛಾ ಚ ಷಡ್ವಿಧಾ ।
ಷಡ್ವಿಧೋಽಯಂ ರಾಜಯೋಗಃ ಪ್ರತ್ಯೇಕಮವಧಾರಯೇತ್ ॥ 6 ॥

ಧ್ಯಾನ, ನಾದ, ರಸಾನಂದ ಮತ್ತು ಲಯ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆ, ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆ, ಭ್ರಾಮರೀಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ಯೋನಿಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಐದನೆಯದಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗದಿಂದಲೂ, ಆರನೆಯದಾಗಿ ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಮನೋಮೂರ್ಚ್ಛಾ ಕುಂಭಕದಿಂದಲೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಆರುವಿಧವಾಗಿ ಅವಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. [7–5..6]

ಧ್ಯಾನಯೋಗ ಸಮಾಧಿ

अथ ध्यानयोगसमाधिः ।
शाम्भवीं मुद्रिकां कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।
बिन्दुब्रह्ममयं दृष्टा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥ ७ ॥

खमध्ये कुरु चात्मनं आत्ममध्ये च खं कुरु ।
आत्मानं खमयं दृष्टा न किञ्चिदपि बाधते ।
सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्यो भवेन्नरः ॥ ८ ॥

ಅಥ ಧ್ಯಾನಯೋಗಸಮಾಧಿಃ ।
ಶಾಂಭವೀಂ ಮುದ್ರಿಕಾಂ ಕೃತ್ವಾ ಆತ್ಮಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಮಾನಯೇತ್ ।
ಬಿಂದುಬ್ರಹ್ಮಮಯಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಮನಸ್ತತ್ರ ನಿಯೋಜಯೇತ್ ॥ 7 ॥
ಖಮಧ್ಯೇ ಕುರು ಚಾತ್ಮನಂ ಆತ್ಮಮಧ್ಯೇ ಚ ಖಂ ಕುರು ।
ಆತ್ಮಾನಂ ಖಮಯಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನ ಕಿಂಚಿದಪಿ ಬಾಧತೇ ।
ಸದಾನಂದಮಯೋ ಭೂತ್ವಾ ಸಮಾಧಿಸ್ಥೋ ಭವೇನ್ನರಃ ॥ 8 ॥

ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೀಕರಿಸಬೇಕು. ಪರಬ್ರಹ್ಮಮಯವಾಗಿರುವ ಬಿಂದುವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಮನಸನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಆಕಾಶದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನನ್ನೂ, ಆತ್ಮನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವನ್ನೂ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ಆವಕಾಶದಿಂದ (ಬ್ರಹ್ಮ) ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಿರುವಾಗ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ಯಾವ ತಡೆಯೂ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನು ಆನಂದಮಯನಾಗಿ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. [7–7..8]

ನಾದಯೋಗ ಸಮಾಧಿ

अथ नादयोगसमाधिः ।
साधनात् खेचरीमुद्रा रसनोर्ध्वगता यदा ।
तदा समाधिसिद्धिः स्याद्धित्वा साधारणक्रियाम् ॥ ९ ॥

ಅಥ ನಾದಯೋಗಸಮಾಧಿಃ ।
ಸಾಧನಾತ್ ಖೇಚರೀಮುದ್ರಾ ರಸನೋರ್ಧ್ವಗತಾ ಯದಾ ।
ತದಾ ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ಧಿತ್ವಾ ಸಾಧಾರಣಕ್ರಿಯಾಮ್ ॥ 9 ॥

ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆಯ ಸಾಧನೆಮಾಡುವಾಗ, ಒಂದುವೇಳೆ ನಾಲಗೆಯು ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು (ಮೂಗಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಯುನಾಳ ಕಂಠವನ್ನು ಸೇರುವ ಸ್ಥಾನ) ತಲುಪಿದರೆ, ಆಗ ಸಮಾಧಿಯ ಸಿದ್ಧಿಯು ಆರಂಭವಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ. [7–9]

ರಸಾನಂದಯೋಗ ಸಮಾಧಿ

अथ रसानन्दयोगसमाधिः ।
अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।
मन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृङ्गनादं ततो भवेत् ॥ १० ॥
अन्तस्थं भ्रामरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र आनन्दः सोऽहमित्यतः ॥ ११ ॥

ಅಥ ರಸಾನಂದಯೋಗಸಮಾಧಿಃ ।
ಅನಿಲಂ ಮಂದವೇಗೇನ ಭ್ರಾಮರೀಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ ।
ಮಂದಂ ಮಂದಂ ರೇಚಯೇದ್ವಾಯುಂ ಭೃಂಗನಾದಂ ತತೋ ಭವೇತ್ ॥ 10 ॥
ಅಂತಃಸ್ಥಂ ಭ್ರಾಮರೀನಾದಂ ಶ್ರುತ್ವಾ ತತ್ರ ಮನೋ ನಯೇತ್ ।
ಸಮಾಧಿರ್ಜಾಯತೇ ತತ್ರ ಆನಂದಃ ಸೋಽಹಮಿತ್ಯತಃ ॥ 11 ॥

ವಾಯುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಭ್ರಾಮರೀಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು. ಅದೇರೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಭೃಂಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೃಂಗದ ನಾದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಮನಸನ್ನು ಆ ನಾದದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಧಿಯು ಆರಂಭವಾಗಿ ಆನಂದದಿಂದ ಸೋಽಹಂ ಜ್ಞಾನವು ಉದಯಿಸುವುದು. [7–10..11]

ಲಯಸಿದ್ಧಿಯೋಗ ಸಮಾಧಿ

अथ लयसिद्धियोगसमाधिः ।
योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।
सुशृङ्गाररसेनैव विहरेत् परमात्मनि ॥ १२ ॥
आनन्दमयः सम्भूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि सम्भवेत् ।
अहं ब्रह्मास्मि चाद्वैतं समाधिस्तेन जायते ॥ १३ ॥

ಅಥ ಲಯಸಿದ್ಧಿಯೋಗಸಮಾಧಿಃ ।
ಯೋನಿಮುದ್ರಾಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಶಕ್ತಿಮಯೋ ಭವೇತ್ ।
ಸುಶೃಂಗಾರರಸೇನೈವ ವಿಹರೇತ್ ಪರಮಾತ್ಮನಿ ॥ 12 ॥

ಆನಂದಮಯಃ ಸಂಭೂತ್ವಾ ಐಕ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಸಂಭವೇತ್ ।
ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಚಾದ್ವೈತಂ ಸಮಾಧಿಸ್ತೇನ ಜಾಯತೇ ॥ 13 ॥

ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿ, ತಾನು ಶಕ್ತಿ ಸ್ವರೂಪಿಯು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಪ್ರೇಮಭಾವದಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಆನಂದದಿಂದ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಪರಬ್ರಹ್ಮನೊಡನೆ ಐಕ್ಯತೆಯು ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವವೂ ಬೋಧೆಯಾಗಿ ಸಮಾಧಿಯು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. [7–13]

ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಸಮಾಧಿ

अथ भक्तियोगसमाधिः ।
स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।
चिन्तयेत् भक्तियोगेन परमाह्लादपूर्वकम् ॥ १४ ॥
आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः प्रजायते ।
समाधिः सम्भवेत्तेन सम्भवेश्च मनोन्मनी ॥ १५ ॥

ಅಥ ಭಕ್ತಿಯೋಗಸಮಾಧಿಃ ।
ಸ್ವಕೀಯಹೃದಯೇ ಧ್ಯಾಯೇದಿಷ್ಟದೇವಸ್ವರೂಪಕಮ್ ।
ಚಿಂತಯೇತ್ ಭಕ್ತಿಯೋಗೇನ ಪರಮಾಹ್ಲಾದಪೂರ್ವಕಮ್ ॥ 14 ॥
ಆನಂದಾಶ್ರುಪುಲಕೇನ ದಶಾಭಾವಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ।
ಸಮಾಧಿಃ ಸಂಭವೇತ್ತೇನ ಸಂಭವೇಶ್ಚ ಮನೋನ್ಮನೀ ॥ 15 ॥

ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗದಿಂದ, ಅತೀ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಆನಂದದಿಂದ ಪುಲಕಿತನಾಗಿ ಆಶ್ರುಧಾರೆಯು ಹರಿಯುವಾಗ ಭಾವೋತ್ಕಟತೆಯು ಉಂಟಾಗಿ ಮನೋನ್ಮನೀಯೂ ಅದರಿಂದ ಸಮಾಧಿಯೂ ಸಂಭವಿಸುವುದು. [7–14..15]

ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿ

अथ राजयोगसमाधिः ।
मनोमूर्च्छां समासाध्य मन आत्मनि योजयेत् ।
परात्मनः समायोगात् समाधिं समवाप्नुयात् ॥ १६ ॥

ಅಥ ರಾಜಯೋಗಸಮಾಧಿಃ ।

ಮನೋಮೂರ್ಚ್ಛಾಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಮನ ಆತ್ಮನಿ ಯೋಜಯೇತ್ ।

ಪರಾತ್ಮನಃ ಸಮಾಯೋಗಾತ್ ಸಮಾಧಿಂ ಸಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥ 16 ॥

ಮನೋಮೂರ್ಚ್ಛಾ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಮನಸನ್ನು ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಸಂಯೋಗವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯು ಲಭಿಸುವುದು. [7–16]

ಸಮಾಧಿಯೋಗದ ಮಹಾತ್ಮೆ

अथ समाधियोगमहात्म्यम् ।

इति ते कथितश्चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम् ।

राजयोगसमाधिः स्यादेकात्मन्येव साधनम् ।

उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः ॥ १७ ॥

ಅಥ ಸಮಾಧಿಯೋಗಮಹಾತ್ಮ್ಯಮ್ ।

ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಶ್ಚಂಡ ಸಮಾಧಿರ್ಮುಕ್ತಿಲಕ್ಷಣಮ್ ।

ರಾಜಯೋಗಸಮಾಧಿಃ ಸ್ಯಾದೇಕಾತ್ಮನ್ಯೇವ ಸಾಧನಮ್ ।

ಉನ್ಮನೀ ಸಹಜಾವಸ್ಥಾ ಸರ್ವೇ ಚೈಕಾತ್ಮವಾಚಕಾಃ ॥ 17 ॥

ಚಂಡನೇ, ಇದುವರೆಗೆ ನಾನು ಮುಕ್ತಿಯ ಸಾಧನವಾದ ಸಮಾಧಿಯ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿ, ಉನ್ಮನೀ, ಸಹಜಾವಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದನ್ನೇ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮನ ಐಕ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. [7–17]

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।

ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वे विष्णुमयं जगत् ॥ १८ ॥

ಜಲೇ ವಿಷ್ಣುಃ ಸ್ಥಲೇ ವಿಷ್ಣುರ್ವಿಷ್ಣುಃ ಪರ್ವತಮಸ್ತಕೇ ।

ಜ್ವಾಲಾಮಾಲಾಕುಲೇ ವಿಷ್ಣುಃ ಸರ್ವೇ ವಿಷ್ಣುಮಯಂ ಜಗತ್ ॥ 18 ॥

ಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು, ಪರ್ವತಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ವಿಷ್ಣು, ಎಲ್ಲಾ ಜ್ವಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಜಗತ್ತೇ ವಿಷ್ಣುಮಯವಾಗಿದೆ. [7–18]

भूचराः खेचराश्चाभी यावन्ते जीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्या वारि पर्वताः ।
सर्व ब्रह्म विजानीयात् सर्वं पश्यति चात्मनि ॥ १९ ॥

ಭೂಚರಾಃ ಖೇಚರಾಶ್ಚಾಭೀ ಯಾವಂತೇ ಜೀವಜಂತವಃ ।
ವೃಕ್ಷಗುಲ್ಮಲತಾವಲ್ಲೀತೃಣಾದ್ಯಾ ವಾರಿ ಪರ್ವತಾಃ ।
ಸರ್ವ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಜಾನೀಯಾತ್ ಸರ್ವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಚಾತ್ಮನಿ ॥ 19 ॥

ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ಜಂತುಗಳು, ಮರಗಳು ಗಿಡಗಳು ಪೊದೆಗಳು ಬಳ್ಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲುಗಳು, ಸಮುದ್ರ ಪರ್ವತಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದೇ ತಿಳಿ; ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣು. [7–19]

आत्मा घटस्यचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम् ।
घटाद्विभिन्नतो ज्ञात्वा वीतरागं विवासनम् ॥ २० ॥

ಆತ್ಮಾ ಘಟಸ್ಯಚೈತನ್ಯಮದ್ವೈತಂ ಶಾಶ್ವತಂ ಪರಮ್ ।
ಘಟಾದ್ವಿಭಿನ್ನತೋ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ವೀತರಾಗಂ ವಿವಾಸನಮ್ ॥ 20 ॥

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವು ಅದರ ಚೇತನವಾಗಿರುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮನಾದುದು ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಅದು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುವುದು. ಆತ್ಮವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಭಿನ್ನವೆಂದು ಅರಿತ ಸಾಧಕನು ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಆಶೆಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. [7–20]

एवं विधः समाधिः स्यात् सर्वसङ्कल्पवर्जितः ।
स्वदेहे पुत्रदारादिबन्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥ २१ ॥

ಏವಂ ವಿಧಃ ಸಮಾಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಸರ್ವಸಂಕಲ್ಪವರ್ಜಿತಃ ।
ಸ್ವದೇಹೇ ಪುತ್ರದಾರಾದಿಬಂಧವೇಷು ಧನಾದಿಷು ।
ಸರ್ವೇಷು ನಿರ್ಮಮೋ ಭೂತ್ವಾ ಸಮಾಧಿಂ ಸಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥ 21 ॥

ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ತೊರೆದ ಬಳಿಕ ಸಮಾಧಿಯು ಲಭಿಸುವುದು. ಸ್ವದೇಹದ, ಪುತ್ರ ಪತ್ನಿ ಮುಂತಾದ ಬಂಧುಗಳ, ಸಂಪತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಮಮಕಾರವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸಮಾಧಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು. [7–21]

तत्वं लयामृतं गोप्यं शिवोक्तं विविधानि च ।
तेषां सङ्क्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥ २२ ॥

ತತ್ತ್ವಂ ಲಯಾಮೃತಂ ಗೋಪ್ಯಂ ಶಿವೋಕ್ತಂ ವಿವಿಧಾನಿ ಚ ।
ತೇಷಾಂ ಸಂಕ್ಷೇಪಮಾದಾಯ ಕಥಿತಂ ಮುಕ್ತಿಲಕ್ಷಣಮ್ ॥ 22 ॥

ಪರಶಿವನು ಲಯವಾಗುವ ಅನೇಕ ಅಮೃತಮಯವಾದ ರಹಸ್ಯ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ; ಮುಕ್ತಿದಾಯಕವಾದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿನಗೆ ನಾನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. [7–22]

इति ते कथितश्चण्ड समाधिदुर्लभः परः ।
यं ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले ॥ २३ ॥

ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಶ್ಚಂಡ ಸಮಾಧಿದುರ್ಲಭಃ ಪರಃ ।
ಯಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ನ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಜಾಯತೇ ಭೂಮಿಮಂಡಲೇ ॥ 23 ॥

ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ದುರ್ಲಭವಾಗಿರುವ ಸಮಾಧಿಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಿನಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆನು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ. [7–23]

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्ययोगसाधने योगस्य सप्तसारे समाधियोगो नाम सप्तमोपदेशः समाप्तः ।

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಘಟಸ್ಯಯೋಗಸಾಧನೇ ಯೋಗಸ್ಯ ಸಪ್ತಸಾರೇ ಸಮಾಧಿಯೋಗೋ ನಾಮ ಸಪ್ತಮೋಪದೇಶಃ ಸಮಾಪ್ತಃ ।

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಚಂಡ ಸಂವಾದದ ದೇಹಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಯೋಗದ ಏಳುಸೂತ್ರಗಳ ಸಮಾಧಿಯೋಗ ಎಂಬ ಏಳನೆಯ ಉಪದೇಶವು ಮುಗಿಯಿತು.

॥ ॐ तत् सत् ॥ ॐ ತತ್ ಸತ್॥

ಆಕರಗ್ರಂಥಗಳ ಸೂಚಿ
